Revista del
CONSUMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 368 • Octubre 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Escuelas de estimulación temprana:
niños independientes y seguros

Camisetas pañaleras
para bebés felices

Los mejores autoestéreos
incluyen bocinas

Platillo Sabio Profeco
Tortitas de huauzontle con trigo

Tecnología Doméstica Profeco
Cera para el cabello

Profeco

Sumario

Octubre 2007, Núm. 368

BUZÓN DEL LECTOR

4

MISCELÁNEA DEL CONSUMO

6

12
Alerta
al consumidor

PROFECO EN ACCIÓN

14
Acciones de
grupo

CONSUMO INTELIGENTE

16
Consumo
sustentable

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

46
Autoestéreos

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

56
¿La comida
a la basura?

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

64
Cera para el cabello

PLATILLO SABIO PROFECO

64
Tortitas de
huauzontle con trigo

INFOGRAFÍA

54

ENTREGA ESPECIAL

22
El juego
de la economía

RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS

28
Escuelas de
estimulación temprana

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

36
Camisetas
pañaleras

PROFECO INFORMA

66
Derechos generales
de los pacientes

A SU SALUD

70
Estreñimiento

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

74
Libros para
aventureros intrépidos

YO, CONSUMIDOR

78

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Julieta García González

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Francisco Oldemar González (Oldemar)

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Alejandro Doyharzabal Salgado

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Rafael Anzures Uribe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gladis López Blanco
Ángel Pasta Muñuzuri
Jaime Salazar Silva
José Antonio Zamarrón Luna

La economía y usted

¿Cuál es el recurso más valioso que usted tiene? ¿Su casa, su coche, sus ahorros? ¿Qué decir de su tiempo, de la salud, del afecto, de las horas de sueño o de la juventud? Porque éstos también son recursos y muy importantes. De hecho, la relación recursos *vs.* necesidades/deseos es el principal problema de la economía, porque los primeros son por naturaleza escasos, y los segundos pudieran no tener fin.

Entender la economía ayuda a aprovechar de mejor manera nuestros recursos monetarios y a tomar las mejores decisiones como consumidores, y qué mejor modo de iniciarse en este conocimiento que jugando en el Museo Interactivo de Economía (MIDE). Pero además, visitar el MIDE es una excelente forma de aprovechar otro de los recursos más importantes que tenemos: el tiempo libre.

Para que tenga una mejor idea de lo que encontrará en este recinto, en esta edición presentamos un artículo sobre el MIDE, que sin duda hace honor a su nombre al ser totalmente interactivo. Usted podrá grabar videos, jugar a ser el presidente de un municipio y decidir qué hacer con el presupuesto, o bien participar en un simulador de mercado e influir en el precio de los productos. Créanos, usted y los suyos la pasarán en grande y, lo mejor, entenderán que la economía global, y del país en particular, necesariamente se refleja en su propio monedero.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
LLEVE, LLEVE, LLEVE
¡VENGA A LA BARATA "OCTUBRE NO SE OLVIDA" CON REBAJAS, LLEVE, LLEVE, LLEVE!
¡YO NO LES ENTIENDO A USTEDES LOS COMERCIANTES SUS METODOS!
¿DE QUÉ HABLA?
¿POR QUÉ TODOS CREEN QUE POR PONER MÚSICA A TODO VOLUMEN Y RUIDO VAN A VENDER MÁS?
SÍ
¡Y CÁLLESE, QUE EL RUIDO NOMÁS CONTAMINA EL MEDIO AMBIENTE!
¡PAF!
DESDE LAS SIETE DE LA MAÑANA ESTAMOS TODOS LOS VECINOS ESCUCHANDO MÚSICA DE BANDA...
... Y SUS GRITOS DE "LLEVE-LLEVE"... YA ESTAMOS HASTA LA CORONILLA
USTED NO SABE, QUIQUE
¡PERO TENGO UNAS OFERTAS Y UNOS PRODUCTOS QUE, SON LA "ONDA"!
NO ME DIGA ¿QUÉ ES?
BASURA, QUIQUE
¿BASURA?
¡POR FIN DON TRÁCALA ES SINCERO CON LOS CONSUMIDORES... BASURA!
SÍ ME LLEGÓ UN CARGAMENTO CON LA BASURA DE LOS ARTISTAS... MIRE, ESTE BOTE DE BASURA ES IMPORTADO DE INGLATERRA
ES LA BASURA DE PAUL McCARTNEY... TENGO LA DE BONO, LA DE STING, LA DE THALÍA
¿LA BASURA DE PAUL? ¿CUÁNTO CUESTA? ME LA LLEVO
¡OKEY!
HAY QUE SABER TAMBIÉN CUÁL BASURA ES DE CALIDAD ¿NO?
¡UN BOTE DE CHAMITO... PAUL ES FAN DEL CHAMITO COMO YO!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx Esperamos sus cartas.*

Anticoncepción a la segura

Me gustaría saber en qué número salió publicado un artículo acerca de métodos anticonceptivos y cómo puedo conseguir esa información.

Amy García

Gracias por escribirnos. En la edición de junio de 2007 de la revista encontrará datos sobre la amplia gama de métodos anticonceptivos que hay en el mercado, en qué consisten, costos promedio, eficacia y modo de uso, así como los lugares en donde puede solicitar mayor información al respecto. Una recomendación más: consulte a su médico, pues sólo él podrá recomendarle el anticonceptivo más conveniente para usted.

Goteras en la azotea

Quiero obtener las Tecnologías Domésticas Profeco. ¿Tengo que comprar la revista o las puedo conseguir en internet? También, ¿me podrían enviar por este medio la información para impermeabilizar o como hacer un impermeabilizante para tapar goteras?

Ramón Aguirre

Le informamos que las tecnologías las puede consultar en www.profeco.gob.mx; seleccione "Recetas", luego "Tecnologías Domésticas Profeco" y ahí elija la de su interés. En la misma página puede consultar el boletín 40 de la Brújula de compra con información complementaria. Asimismo, en nuestra página encontrará un extenso artículo (junio de 2007 de la Revista del Consumidor*) sobre los diversos tipos de impermeabilizantes, cómo aplicarlos, así como recomendaciones para antes de contratar los servicios de un proveedor.*

Universidades "patito"

Hola, voy a entrar a una escuela en la delegación Coyoacán, en el Distrito Federal. Es un bachillerato abierto con carrera de administración. En la *Revista del Consumidor* del mes de julio leí que hay muchas escuelas "patito", por lo que me da temor que al concluir la escuela no me entreguen mi certificado de la SEP. Quiero saber si ustedes pueden informarme si esa escuela entrega certificados con validez ante la SEP, para poder seguir mis estudios universitarios.

Klaudia González

Para verificar el Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE) para los planes y programas de las escuelas, puede enviar un correo a hnavarro@sep.gob.mx; también puede llamar a Telesp, al 5723-6688 para el D.F., o al 01-800-767-6688, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. De no obtener el RVOE, la escuela particular no podrá otorgar a sus alumnos el título ni la cédula profesional correspondientes cuando terminen sus estudios, por lo cual éstos no serán validados oficialmente; en ese caso, las instituciones sólo podrán expedir diplomas sin reconocimiento de ninguna autoridad educativa.

¿Quién podrá ayudarme?

En su publicación de julio encontramos que han tenido a bien informar a los ciudadanos sobre las diversas instancias para acudir a solicitar asesoría o presentar quejas, entre ellas la correspondiente a la Secretaría de la Función Pública, en lo que respecta a la atención brindada por los servidores públicos de la Administración Pública Federal.

Queremos hacer de su conocimiento que recientemente hubo cambios en los números telefónicos, para que la ciudadanía cuente con información actualizada.

DF: 2000-2000
Larga distancia nacional gratuito:
01-800FUNCION (3862466)
Gratuito en Estados Unidos:
1-800-475-2393
Correo electrónico:
quejas@funcionpublica.gob.mx

Laura Díaz Infante

De todas las cartas y correos electrónicos recibidos, deseamos agradecer muy especialmente las sugerencias y felicitaciones de:

Nelly Ávalos
Berengaria Navarra
Omar Aguilar Sánchez
Guillermo Ulises Martínez
Félix Palacios
Fabiola Rojas
Eduardo Ríos

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Por Adriana Hernández U.

No más subcompactos

Foto archivo

A pesar de ser los modelos más baratos del mercado, la venta de automóviles subcompactos ha disminuido en nuestro país de manera sostenida desde 2004. Esta tendencia se presenta en las principales plazas como Veracruz, Puebla, Jalisco, Estado de México y Distrito Federal.
De acuerdo con cifras de la Asociación Mexicana de Distribuidores de Automotores, durante el primer semestre de 2007 se vendieron 180 mil 866 subcompactos, 18.3% menos que en el mismo periodo de 2006. Las dos marcas más afectadas son la alemana Volkswagen y la japonesa Nissan.
Uno de los motivos por los cuales los mexicanos prefieren autos más grandes y equipados es la flexibilidad de los créditos, que ahora ofrecen plazos más amplios para cubrir la deuda.

Fuente www.invertia.com.mx

Dinamarca libre de tabaco

Con paso lento, pero firme, los no fumadores del Viejo Continente van ganando espacios libres de humo. Desde mediados de agosto en Dinamarca está prohibido fumar en lugares de trabajo, restaurantes, *pubs* y otros sitios públicos. No obstante, grupos ambientalistas de aquel país denunciaron que las leyes adoptadas son insuficientes; por ejemplo, señalaron que están exentos de esta restricción los pubs de menos de 40 m², situación que ha sido aprovechada por algunos comerciantes, quienes han dividido de forma muy conveniente su negocio para no rebasar la medida.
En los últimos cinco años, más de 20 países europeos han adoptado leyes que prohíben fumar en lugares públicos.

Fuente www.elmundo.es

Foto archivo

Foto archivo

Aumentan los cibercondriacos

No es una nueva especie de reptil. Técnicamente los cibercondriacos son personas que navegan por internet en busca de información médica, consejos en particular sobre cómo tratar alguna de las múltiples enfermedades que "padecen". De acuerdo con una encuesta de la consultora Harris Interactive, tan sólo en Estados Unidos 160 millones de personas confiesan haber buscado este tipo de recomendaciones, y 37% más reconocieron haberlo hecho dos años atrás. Aunque los verdaderos cibercondriacos buscan tratamientos para sus padecimientos por lo menos seis veces al mes, hay quienes llegan a 10 intentos en el mismo periodo; eso sí, la mayoría se dijo satisfecho con los resultados de sus pesquisas.
En apariencia, ellos prefieren esta vía y no el "camino largo": acudir al médico, que es más seguro.

Fuente www.diariolasamericas.com

Soperos de corazón

¿Quién puede resistirse al seductor aroma de una sopa bien calientita? Parece que los mexicanos no podemos, así lo confirman las cifras: durante 2006 se vendieron en tierra azteca 2.9 millones de dólares en sopas instantáneas (poco más de 30 millones de pesos), lo que representó más del 80% de las ventas de este producto en toda Latinoamérica, según un análisis de la consultora internacional Euromonitor. El bajo costo y la facilidad de preparación son dos de los motivos de tan asombrosa aceptación en tierras mexicanas.

Fuente www.reforma.com.mx

Foto archivo

La manera más segura de guardar para tu retiro es...

¡ tu Afore !

En tu Afore
Siembra y Cosecha

¡Infórmate!

SARTEL

01 800 50-00 747

CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

www.consar.gob.mx

Foto archivo

Tecnoestéticas

Se está convirtiendo en cosa del pasado mirar catálogos con fotos para elegir corte y/o color de cabello, por lo menos en las estéticas españolas, que están echando mano de la tecnología para hacer pruebas de cambio de *look* antes de tocarle literalmente un pelo a sus clientes. Gracias a un *software* especial, tras tomar una foto digital de la persona, por computadora se prueban varias opciones de corte o tinte, así el cliente sabrá con certeza cómo lucirá.

Este servicio varía mucho en precios; las estéticas pequeñas suelen incluirlo en el costo del corte o del tinte, pero si después de tres o cuatro pruebas la persona decide no modificar su look, le cobran entre 9 y 12 euros (entre 140 y 185 pesos). Por otra parte, los grandes negocios sí que le sacan jugo a esta tecnología: por cuatro pruebas digitales, una de ellas del corte y tinte que nunca deberían usar, cobran entre 90 y 120 euros (entre $1,400 y $1,800). Aunque en México también hay estéticas con esta tecnología, no son tan frecuentes y sus precios varían mucho.

Fuente www.consumer.es

Foto archivo

La filantropía a subasta

Dicen que el fin justifica los medios, y quizá éste sea uno de esos casos. Con el propósito de recabar fondos para su fundación, Nelson Mandela aceptó subastar en la página de eBay la posibilidad de que algún afortunado y adinerado cibernauta se tomara un té con él, pero no cualquier ricachón, no vaya usted a creeer: en la puja participaron únicamente invitados especiales. El ganador pagó la nada despreciable suma de 20 mil 700 dólares, algo así como 230 mil pesos.

Fuente www.diarioTI.com.mx

Foto archivo

Huela a hombre...

El mexicano Rafael Márquez dejó por un momento las patadas, se bañó, se peinó, se vistió con su mejor traje y, por supuesto, se perfumó nada menos que con su fragancia, "RM, la esencia del triunfo", porque ahora este defensa del Barcelona tiene ya una loción con su nombre y apellido, elaborada por la casa Antonio Puig. Confiemos entonces en que la frangancia no reproduzca el aroma de los vestidores tras un intenso partido...

Fuente www.rafaelmarquez.com.mx

Ilustración A.Doyharzabal

Valen en oro lo que pesan

Al igual que para las mujeres de otras partes del mundo, en Nigeria el peso es muy importante para las futuras esposas, pero a diferencia de las exigencias occidentales, estas mujeres africanas buscan ganar peso y volumen porque la obesidad es símbolo de poder, estatus y salud. De hecho, es común que asistan a centros de sobrepeso con el fin de subir bastantes kilos antes de la boda. La rutina en estos singulares negocios consiste en un abundante desayuno, luego viene un baño, una larga siesta y al despertar otra generosa comida...

Fuente www.bbc.co.uk

¡En el antro, tú tienes derechos!

- No pueden seleccionarte al entrar
- No pueden darte mesa sólo si compras una botella
- Los precios deben estar a la vista o en la carta
- No pueden obligarte a un consumo mínimo
- No te pueden cobrar el servicio o exigirte propina

Denuncia cualquier abuso al Teléfono del Consumidor

01-800-468-8722

larga distancia sin costo
desde cualquier punto del país

Profeco

A prueba...

Todo indica que a partir de ya ahora sí empezará el pago de servicios (luz, agua y teléfono) a través del celular. Para gozar de esta comodidad, las personas interesadas tendrán que dar de alta su tarjeta de crédito o débito ante las compañías que ofrecen los servicios para que éstas hagan el cargo, siempre y cuando el usuario autorice la operación en tiempo real.

Según los expertos, no será necesario que las personas cambien de teléfono ni que instalen algún *software* especial, inconveniente menor ante las muchas dudas que generará esta nueva modalidad de pago. Como la información es la mejor arma ante los abusos, le recomendamos que siga con detenimiento todas las noticias que al respecto deberán aparecer por estos días en televisión, radio y periódicos.

Fuente El Universal, julio 18, 2007

Foto archivo

Foto archivo

Amor a las mascotas

¿Cuánto gasta usted en su mascota? Como en muchos otros ámbitos de la vida, tan sólo en Estados Unidos la gente no se limitan al momento de consentir a sus perros, gatos, peces, aves, reptiles, equinos y demás animales que eligen como compañía. Se calcula que tan sólo en el 2007 gastarán poco más de 40 mil millones de dólares (más de 440 mil millones de pesos) en el cuidado y arreglo de los animalitos, 6% más que lo erogado durante 2006, que representó poco más de 38 mil millones de billetes verdes. Además de alimentos especializados, la oferta de este jugoso mercado incluye seguros de gastos médicos, abrigos de imitación mink, terapias alternativas contra el estrés, camas estilo francés rellenas de plumas, fragancias, estilistas e incluso mascarillas para perros en caso de incendio.

Con seguridad las organizaciones protectoras de animales de aquel país estarán muy satisfechas ante tanta preocupación por el bienestar de estas criaturitas.

Fuente *Milenio,* agosto 15, 2007

Foto archivo

Una manita

Para apoyar a las personas de la tercera edad en asuntos relacionados con el dinero (cuentas de ahorro, pensiones e inversiones), la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) firmó un convenio con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam), gracias al cual estas personas podrán recibir de manera preferente orientación, asesoría jurídica e inclusive un defensor de forma gratuita.

Otro de los objetivos de este acuerdo es la organización de cursos para informar a los adultos mayores sobre el funcionamiento de las pensiones, del Sistema de Ahorro para el Retiro y de las diferentes opciones de inversión, temas fundamentales conforme nos acercamos al fin de la vida laboral.

Fuente www.condusef.gob.mx

Sólo para mujeres

En unos días el Restaurante de Mujeres (Nushi Canting), ubicado en la ciudad china de Changchun, ganó la preferencia del público para el cual fue creado. Si bien no se prohíbe la entrada de hombres al lugar, a éstos no se les presta el servicio y ellos lo saben. El local, decorado con motivos muy "femeninos", ofrece a sus comensales comida internacional y bebidas como vino tinto o café, poco comunes en la dieta de los orientales.

Fuente www.quedicen.es

Foto archivo

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Créditos a pagos fijos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

y muchos productos más

Consúltelo en www.profeco.gob.mx o al 01-800-468-8722,
larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país

Profeco

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Venta irregular de boletos de avión

Profeco tiene conocimiento de una práctica irregular y riesgosa: la venta de boletos de avión con descuento por personas ajenas a la comercialización autorizada de boletos de las aerolíneas, principalmente Volaris, Interjet, Aerocalifornia y Aviacsa. La estrategia consiste en comprar boletos para posteriormente cancelarlos, y así generar un crédito a favor de un tercero, o pagar éstos con tarjetas de crédito clonadas. Los boletos se promocionan en los avisos de ocasión de periódicos de circulación nacional.

Consumidor, no se deje engañar, no compre problemas, no adquiera boletos de avión por medios distintos a los autorizados (sitios web de las aerolíneas, mostrador, agencias de viajes), pues en caso contrario, la aerolínea puede impedirle el viaje e incluso podría enfrentar graves problemas legales, y tampoco podría exigir que se le proporcionara el servicio aéreo o el reembolso del costo.

Nuevo retiro de juguetes Mattel

Profeco informa que a nivel global Mattel Inc. inició el retiro de once productos adicionales a los ya realizados en agosto de este año, también debido al contenido de plomo en la pintura utilizada en los mismos, de acuerdo con el estándar de calidad de Mattel.

En México, Mattel S.A. de C.V. señaló que de los juguetes involucrados, sólo el **Surtido Conjunto de Juego Mascotas, código J9489,** se comercializó en el país entre noviembre de 2006 y agosto de 2007, y como se trata de una edición limitada, sólo se produjeron 1,981 unidades (para consultar la imagen del producto visite el sitio web www.gcya.net/mattelmexico).

Los consumidores que tengan en su poder estos juguetes deberán llamar al Centro de Servicio Mattel de México, al teléfono 1085-8888 desde la Ciudad de México, o al 01-800-088-7668, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. Una vez corroborado el modelo, se le dará un número de cuenta de la empresa de mensajería DHL para que el producto sea recogido en el domicilio del consumidor, quien deberá conservar el comprobante proporcionado por DHL.

Posteriormente el Centro de Servicio Mattel se pondrá en contacto con el consumidor para confirmar la recepción y acordar el esquema de restitución, que puede ser reembolso en efectivo o a través de un depósito bancario, intercambio por otro producto Mattel a vuelta de correo o en alguna de las tiendas de la empresa en el D.F.

Si usted posee uno de estos productos y la empresa se niega a efectuar el cambio o devolución del importe pagado, acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio a presentar su queja, o llame al Teléfono del Consumidor al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República.

Micro-Hornito peligroso

Profeco le informa que como medida preventiva, en México la empresa Hasbro inició el retiro y recolección voluntaria de su juguete Micro-Hornito (Easy Bake) código 65805, después de que en Estados Unidos se reportaron casos de niños que sufrieron lesiones por quemaduras.

Si usted adquirió este producto, llame al 01-800-712-6225, donde le proporcionarán una clave y el nombre de una empresa de paquetería, para que lo envíe sin costo para usted. Como reposición, podrá elegir entre 10 opciones de juguetes con valor equivalentes al del Micro-Hornito. De acuerdo con la empresa, el intercambio toma una semana, y será valido durante 2007.

Aunque a finales de agosto no se había reportado ningún caso de lesión en nuestro país, la advertencia no debe tomarse a la ligera, ya que en Estados Unidos se han presentando 78 afectados.

Mejores soluciones

Acciones de grupo

Por Raúl García Moreno Elizondo
(subprocurador jurídico, Profeco)

La primera vez que Profeco inició una acción de grupo fue cuando la empresa aérea extranjera Air Madrid interrumpió sus servicios, afectando a muchos consumidores. La acción de grupo constituye un instrumento de protección muy eficaz. Enseguida le decimos de qué se trata.

En sus más de 30 años de vida, **Profeco** no había ejercido la facultad de representar a un grupo de consumidores ante las autoridades judiciales. Sin embargo, el caso de Air Madrid marcó el inicio de una nueva etapa en la forma como **Profeco** defiende nuestros derechos: las acciones de grupo.

Este caso tuvo sus antecedentes en enero de 2007, cuando **Profeco** informó a los medios de comunicación que, teniendo en consideración el número y la gravedad de las reclamaciones de los consumidores debidas a la suspensión de los servicios de Air Madrid, iniciaría una acción de grupo o acción colectiva en representación de los consumidores afectados.

Lo anterior significaba que **Profeco** presentaría ante los tribunales federales una demanda civil, tomando como sustento las quejas que los afectados presentaron ante esta institución.

Un poco de historia

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) de 1975, que contemplaba la creación de la Procuraduría Federal del Consumidor, ya consideraba, aunque ambiguamente, esta forma de representar a los consumidores ante las autoridades; sin embargo, durante el tiempo que estuvo vigente, nunca se ejerció tal atribución.

En 1992, se publicó una nueva LFPC, que en su artículo 26 estableció de manera precisa la figura de acciones de grupo en representación de los consumidores. En esta nueva ley se aclaraba que el

Justicia ágil y eficaz

La acción de grupo es una herramienta fundamental de acceso a la justicia, es decir, un mecanismo jurídico que permite la defensa, ante tribunales, de intereses colectivos o difusos. Esta es una figura que ya existe en diversos países del mundo y que permite a una gran cantidad de personas (especialmente a las que tienen escasos recursos) acceder a la justicia sin necesidad de que se presenten individualmente numerosas demandas. Por consiguiente, una acción de grupo puede contribuir a una ágil y más eficaz impartición de justicia por parte de las instancias judiciales que, mediante la atención y solución de un juicio, pueden resolver problemas de gran impacto social.

propósito de las acciones de grupo era obtener:

1. Una sentencia del poder judicial declarando que una o varias personas realizaron una conducta que ocasionó daños o perjuicios a consumidores y, en consecuencia, que la reparación procedía a los interesados que acreditaran su calidad de perjudicados, en cuyo caso **Profeco** debía contar con el mandato de los consumidores perjudicados, es decir, que podía actuar a petición expresa y previa de los mismos.

2. O bien, un mandamiento para impedir, suspender o modificar la realización de conductas que ocasionaran daños o perjuicios a consumidores o que previsiblemente pudieran ocasionarlos.

Sin embargo, pese a que esta nueva ley constituía un avance, prevalecía el requisito de mandato previo de los consumidores para que Profeco pudiera intervenir.

Todo es perfectible

En 2004, las reformas que el Congreso efectuó a la LFPC precisaron el alcance del artículo 26, es decir, se eliminó el requisito de mandato previo de los consumidores y se sustituyó por el requisito de tomar en consideración otros factores como la gravedad y el número de reclamaciones o denuncias que se hubieran presentado en contra de un proveedor, así como la afectación general que pudiera causarse a los consumidores en su salud o en su patrimonio, tal y como sucedió en el caso de Air Madrid.

Por otra parte, se estableció que la indemnización por daños y perjuicios no podrá ser menor al 20% de los mismos, y se aclaró la intervención de **Profeco** al otorgarle la atribución de presentar una acción judicial en representación de los consumidores afectados para la reclamación de los daños y perjuicios respectivos con base en lo dispuesto en la sentencia de la autoridad judicial.

Mal de muchos... asunto de Profeco

Al incurrir en conductas que afectaron a los consumidores, en abril de este año Profeco presentó una demanda en contra de la empresa Air Madrid, con objeto de obtener la restitución, a los consumidores, de las cantidades que pagaron por el transporte aéreo, así como la reparación del daño mediante el pago de una indemnización a cada uno de ellos en los términos de las leyes aplicables.

Otro ejemplo de demanda de acción de grupo se presentó en julio de 2007, cuando la empresa mexicana Líneas Aéreas Azteca suspendió sus operaciones por orden decretada por la Secretaría de Comunicaciones y Transportes. Las medidas gestionadas fueron similares a las de Air Madrid, esto es, solicitar al juez la emisión de una sentencia en la que declare que los consumidores sufrieron perjuicios y que tienen derecho a la devolución de su dinero y a recibir la indemnización correspondiente.

Acción colectiva

Nuestro país está comenzando a recorrer un camino de gran relevancia, y aunque falta mucho por transitar, hay que brindar a los consumidores más y mejores instrumentos para que sean los actores principales en la defensa de sus derechos.

En **Profeco** estamos atentos a las experiencias de otros países iberoamericanos en esta materia, en donde hay ya una larga e importante participación de entidades públicas y de consumidores en la promoción y defensa de sus intereses. España, Brasil y Colombia son algunos países en donde las acciones colectivas han demostrado ser un instrumento eficaz de protección jurídica de los derechos consagrados por las leyes a favor de los consumidores.

¿Dudas, comentarios?

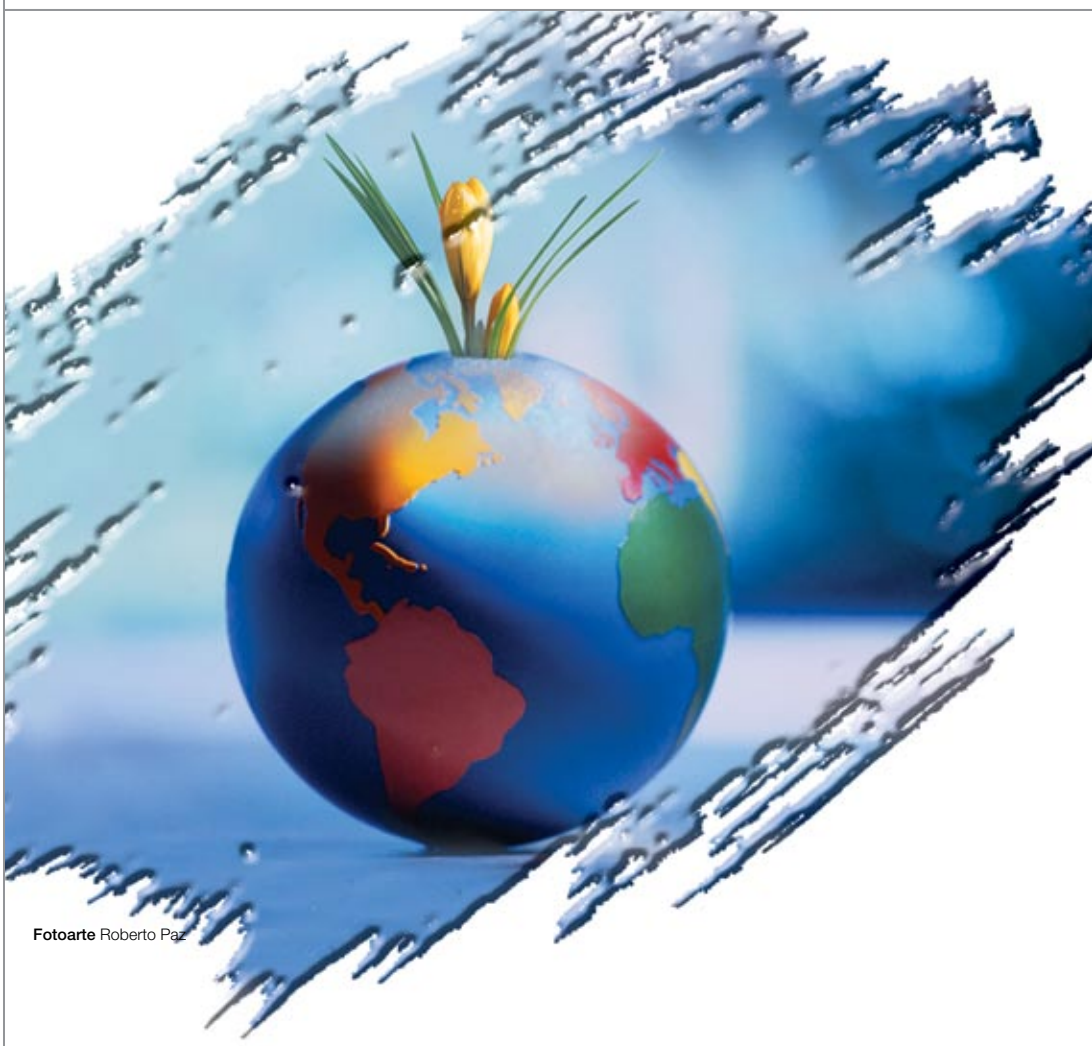
Escríbanos a la *Revista del Consumidor*, Av. José Vasconcelos 208, piso 14, C.P. 06140, colonia Condesa, México, D.F., o a nuestra dirección electrónica rconsumidor@profeco.gob.mx.

Consumo Sustentable

Para tomar el poder

Por Walter Jasso Anderson

El consumo inteligente es un acto humano que busca la plenitud y el desarrollo armónico de la persona. Reconoce que existen necesidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales, pero reflexiona sobre cada una de ellas: sobre su importancia y su significado para la calidad de vida. Es consciente, informado, libre y crítico frente a la publicidad. Fortalece la salud, protege al medio ambiente, considera solidariamente a los demás y sabe organizarse para tener más poder e influencia en el mercado.



Fotoarte Roberto Paz

El consumo desmedido e irracional impacta de manera negativa en el ambiente y, por tanto, en el planeta, el cual ha tenido que soportar durante siglos la depredación constante de sus recursos naturales. Más temprano que tarde, de continuar nuestro patrón de consumo actual terminaremos arruinando el medio que nos ha sustentado desde siempre. No debemos permitirlo.

El consumo sustentable se define como "el uso de bienes y servicios que responden a necesidades básicas y proporcionan una mejor calidad de vida, al tiempo que minimizan el uso de recursos naturales, materiales tóxicos y emisiones de desperdicios y contaminantes durante todo el ciclo de vida, de tal manera que no se ponen en riesgo las necesidades de futuras generaciones".

El concepto anterior, que adoptó la Comisión para el Desarrollo Sustentable de las Naciones Unidas, deja en claro la necesidad de respetar y cuidar la naturaleza como fuente primaria de los productos que millones de personas consumimos a diario en todo el mundo.

El consumo, último eslabón de la cadena productiva, es un proceso que implica tanto la transformación como la destrucción de elementos naturales para producir prácticamente todos los artículos que consumimos, desde alimentos o muebles hasta la vivienda.

Por ejemplo, para construir un escritorio de madera hay que talar árboles. Si todo queda en la mera extracción de la materia prima, se trata de un proceso destructivo que a la larga afecta a todo un bosque (plantas, animales, microorganismos, agua, suelos). Si el proceso incluye la resiembra de árboles en forma adecuada, se asegura la permanencia del recurso en el tiempo, es decir, permite que todo el sistema sea sustentable (o sostenible). Pero la voracidad y falta de conciencia con que consumimos, además de las ansias de lucro de muchos productores, han puesto en riesgo el equilibrio entre la producción de bienes de consumo y la preservación del medio ambiente.

Actuar hoy

Sin duda, el consumo sustentable empieza en casa. Si reducimos nuestro consumo en general, si compramos lo que verdaderamente necesitamos, y mediante la información y la comparación elegimos productos que no dañan el ambiente, estaremos dando un paso importante para detener el deterioro de la naturaleza.

En la actualidad, el mercado ofrece marcas certificadas de artículos sustentables y/o amigables con los recursos naturales. Es necesario revisar las etiquetas y la información nutrimental de los productos para saber si comparten este interés.Y además de cuidar lo que compramos, también es indispensable atender a conciencia la manera como racionamos estos recursos y el manejo que damos a los desechos.

En la actualidad, el mercado ofrece varias marcas certificadas de artículos sustentables y/o amigables con los recursos naturales.

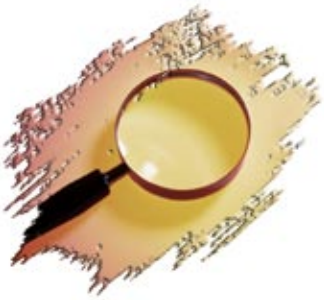
Los 7 pasos del consumo inteligente

1 Consumo consciente

Todos, en cada momento, somos consumidores, y como tales damos rumbo al mercado y a la economía de nuestro país con las decisiones que tomamos.
Un consumidor que es consciente de su poder, de sus derechos y obligaciones, que sabe lo que necesita, lo exige y asume las consecuencias de su modo de consumir, es un consumidor inteligente.

2 Consumo informado

Somos libres de elegir lo que queremos consumir, pero para poder decidir entre la infinidad de opciones que ofrece el mercado, es indispensable informarse.
Un consumidor que compara calidad y precio, piensa en invertir antes que en gastar, valorando qué tanto sus elecciones de consumo satisfacen sus necesidades reales y los beneficios que traerán a su vida, a su familia y a su comunidad, es un consumidor inteligente.



3 Consumo crítico

Publicistas y proveedores quieren convencernos de comprar, y para ello frecuentemente asocian su publicidad con valores que nada tienen que ver con el producto que anuncian: estatus, poder, atractivo sexual, fama.
Un consumidor que es crítico ante la publicidad y la moda, se valora y valora a los demás por lo que son y no por lo que tienen, que elige y conserva lo que necesita y le gusta, es un consumidor inteligente.

4 Consumo saludable

Los avances médicos, científicos y tecnológicos nos dan acceso a productos y servicios que han aumentado la expectativa de vida. Sin embargo, muchos de estos avances también han propiciado una vida sedentaria, de excesos y hábitos poco saludables.
Un consumidor que lleva una alimentación balanceada, hace ejercicio, duerme bien, modera su consumo de alcohol, no se automedica y evita fumar, es un consumidor inteligente.

La desigualdad del consumo

- El 20% de la población mundial, residente en los países con mayores ingresos en el mundo, realiza el 86% del total del consumo privado mundial, mientras que al 20% de la población más pobre le corresponde apenas el 1.3% de ese consumo.
- Cerca de mil 300 millones de personas viven con menos de 1 dólar estadunidense al día.
- Cerca de mil millones de personas son incapaces de cubrir sus requerimientos básicos de consumo.
- Los 20 países más ricos del mundo consumieron en el siglo XX más naturaleza (más materia prima y recursos energéticos no renovables) que toda la humanidad desde la aparición del hombre.
- A lo largo de su vida, un solo niño nacido en el mundo industrializado acumula más consumo y genera mayor contaminación que 30 a 50 niños nacidos en los países en desarrollo.

Fuente www.unfpa.org

5 Consumo sustentable

Durante décadas hemos explotado, desperdiciado y contaminado los recursos de nuestro planeta sin restricciones, comprometiendo el desarrollo y la vida de las futuras generaciones.

Un consumidor que reduce los efectos de su consumo en el ambiente al elegir productos ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura, caminar en vez de usar el auto y aprovechar al máximo los productos antes de desecharlos, es un consumidor inteligente.

6 Consumo solidario

Algunas personas –muy pocas en el mundo– tienen recursos para comprar casi cualquier cosa, mientras la gran mayoría apenas puede consumir lo imprescindible para sobrevivir.

Un consumidor que considera los efectos que su consumo tiene en los demás y prefiere productos artesanales o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios, es un consumidor inteligente.

7 Consumo activo

Conocer nuestros derechos y tomar decisiones de consumo conscientes y responsables nos hace más fuertes, pero si nos organizamos con otros consumidores para alcanzar objetivos comunes, podemos multiplicar ese poder.

Un consumidor que suma su fuerza a la de otros y se organiza con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y hacer alianza con Profeco y otras instituciones para lograr relaciones de consumo más equitativas, es un consumidor inteligente.

Fotoarte Roberto Paz

Prefiera focos ahorradores de energía, éstos pueden durar 10 veces más y consumir 75% menos energía que los focos convencionales.

Existen medidas que tienen una repercusión positiva en el medio ambiente, por ejemplo:

- Prefiera focos ahorradores de energía (pueden durar 10 veces más y consumir 75% menos energía que un foco convencional).
- Separe la basura en orgánica e inorgánica.
- Practique las tres erres: reducir, reciclar y reutilizar. Además, Profeco propone rechazar (no consumir productos que dañan el ambiente y la salud) y respetar (proteger toda forma de vida, animal o vegetal).
- No deje abierta la llave del lavabo: un vaso de agua es suficiente para lavarse los dientes o rasurarse.
- Reutilice el agua empleada para lavar la ropa en la limpieza de sus patios, vehículos o banquetas.
- Tome baños cortos (una ducha de cinco minutos puede ahorrar hasta 85 litros de agua).
- Evite el uso de aerosoles que dañan la capa de ozono, encargada de absorber la radiación solar.
- Mantenga en buen estado tanto el refrigerador como el aire acondicionado, pues los modelos viejos de estos aparatos utilizan clorofluorocarbonos (CFC), que cuáles dañan la atmósfera.

Sin verde no hay vida

Como resultado del pastoreo y la deforestación, cada año el planeta pierde el equivalente a la superficie total de Panamá, es decir, más de 75 mil kilómetros cuadrados de tierra fértil.

Fuente Jóvenes por el cambio. ONU.

La Tierra se calienta

El cambio climático es causado por la alta concentración en la atmósfera de gases producto de la actividad humana, lo que altera la composición atmosférica del planeta y crea el efecto invernadero. En su mayoría estos gases son dióxido de carbono, metano, óxidos nitrosos y clorofluorocarbonos.

Entre las principales consecuencias del efecto invernadero se encuentran la reducción de especies de la flora y la fauna por los cambios de temperatura en su hábitat, derretimiento de los glaciares, sequías extremas en algunas zonas y lluvias e inundaciones catastróficas, pérdida de cosechas, expansión de los desiertos y mayor erosión, por citar sólo unos cuantos ejemplos.

Fuente www.consumidoresint.org

Ante el calentamiento...

Cada actividad humana que represente quema de combustibles fósiles genera dióxido de carbono que va a la atmósfera. ¿Qué hacer ante este problema? He aquí algunas soluciones:

- Plantar árboles.
- Evitar el consumo de productos que puedan provenir de la tala indiscriminada de los bosques.
- Caminar o emplear la bicicleta antes de utilizar el automóvil.
- Compartir el auto con otras personas.
- Darle mantenimiento al vehículo y no manejar a alta velocidad, pues con ello contribuye a disminuir la emisión de gases contaminantes.

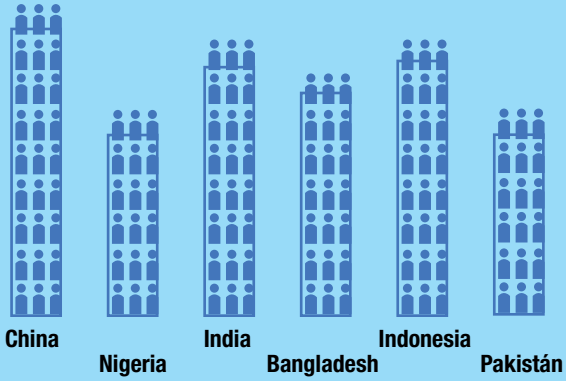
Fuente www.consumidoresint.org

Foto de archivo

Muchas bocas que alimentar

Se estima que hacia el año 2050, la población mundial será superior a los 9 mil millones de personas; la mitad del crecimiento corresponderá a seis países en vías de desarrollo: India, China, Pakistán, Nigeria, Bangladesh e Indonesia. Si en la actualidad somos poco más de 6 mil millones, ¿qué se hará para alimentar a todas estas bocas más?

Fuente www.unfpa.org



En lugar de pilas convencionales, utilice baterías recargables.

- No tire las pilas como cualquier otro desecho, pues contienen metales pesados muy contaminantes. Lo idóneo es depositarlas en bolsas de plástico gruesas y dejarlas en centros de acopio (por lo menos en el D.F. existen contenedores que funcionan como columnas informativas y turísticas; para localizarlos consulte www.paot.org.mx).
- En lugar de pilas convencionales, utilice baterías recargables y aparatos a base de energía solar, en caso de que estos últimos estén a su alcance.

Éstas son sólo algunas de las muchas acciones que cada familia y cada persona podemos llevar a cabo de inmediato. No es cuestión de mera buena voluntad, se trata de modificar urgentemente hábitos de consumo y de conducta con un fin específico y claro: que nuestro mundo siga siendo un lugar habitable para todos nosotros y para las generaciones futuras.

Fuentes www.consumidoresint.org • Instituto Nacional de Ecología: www.ine.gob.mx • *Revista del Consumidor*, marzo 2007 • *TV Revista del Consumidor*, programa 36.

www.profeco.gob.mx

- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnolgías Domésticas
- Platillos Sabios

Profeco

Foto José Rodríguez

mide, el juego de la economía

Por Adriana Hernández Uresti

Las palabras economía y museo, juntas, podrían ahuyentar al más valiente, pero cuando está de por medio el concepto "interactivo", la situación puede ser diferente; de hecho, el asunto se vuelve interesante y lúdico. Pues eso es el MIDE (Museo Interactivo de Economía), un lugar donde, jugando, se aprende mucho de la economía.

¿Qué sabe usted de economía? Más importante aún, ¿sabe usted cómo afecta su bolsillo la Economía, así, con mayúscula? Ya existe una manera divertida de responder esta pregunta: jugando.

Porque se trata de un juego lo siguiente: ¿a quién no le gustaría por un momento ser el presidente municipal de Torres Mochas y distribuir los recursos públicos en este municipio, o bien, con agenda electrónica en mano, participar en el mercado como comprador o vendedor e influir en el precio final de los productos? Éstas son sólo dos de las actividades que ofrece el Museo Interactivo de Economía (MIDE), un proyecto 100% mexicano, único en su tipo en el mundo, el cual, a tan sólo un año de funcionamiento, ya ha sido premiado internacionalmente por su concepto y calidad.

¿Ir al Museo de Economía?

La economía es mucho más que sólo pesos y centavos. Es un juego de equilibrio entre lo que queremos (necesidades y deseos) y lo que tenemos (recursos); esta relación es por naturaleza complicada porque nuestras necesidades-deseos suelen ser infinitos y nuestros recursos limitados, así, cotidianamente nos enfrentamos al reto de elegir.

Foto José Rodríguez

Aquí todo se escucha, se ve, se toca o se crea a partir de juegos.

Foto José Rodríguez

Seleccionar una cosa implica sacrificar otra. Por ejemplo, ¿a quién no le gustaría que el día tuviera 40 horas?, pero la realidad es que tiene 24 y tenemos que decidir qué hacemos con ellas. Tomar la decisión correcta nos permitirá aprovechar de mejor manera nuestros recursos; elegir mal hará que los desperdiciemos.

Por cierto, ¿cuál es el recurso más valioso que usted tiene? Piénselo bien. Al respecto suele pensarse que el dinero, y por supuesto, todos los bienes materiales. Pero no necesariamente es así: existen otros muchos recursos de inestimable valía que alimentan el cuerpo y el espíritu, como la salud o los afectos, a la familia, a los amigos, a la pareja; pero estos recursos, al igual que lo material, son finitos.

De igual forma, los días de asueto son también un recurso tan valioso como finito. Es necesario decidir qué hacer: quedarse en casa, salir de viaje, ir al cine, visitar a la familia, dormir toda la tarde, limpiar la casa o ¿por qué no?, visitar el MIDE. Para que usted y su familia no vayan a ciegas, aquí le presentamos una probadita de lo que podrá encontrar en este lugar, en donde se muestran las reglas de la economía, lo que le permitirá tomar mejores decisiones en los diferentes ámbitos de la vida (no sólo con su monedero o cartera), y qué mejor si las aprende jugando.

En el nombre lleva la fama

Si algo caracteriza a este museo es justamente la interactividad:

aquí todo se escucha, se ve, se toca o se crea a partir de juegos. Temáticamente existen tres grandes divisiones: Principios básicos, Instituciones financieras, así como Crecimiento y desarrollo.

En Principios básicos, la primera parte de la exposición, usted podrá conocer "en vivo y a todo color" la línea de producción de diversos artículos que consumimos todos los días, como vidrio, chocolate, verduras, lápices, leche y computadoras, entre otros. Con sólo apretar un pedal conocerá qué insumos se necesitan para la elaboración de cada objeto, qué factores de producción intervienen, cuál es la división del trabajo y las decisiones que deben tomar los dueños de las empresas en el día a día. Los artículos se deslizan sobre un riel montado en el techo, de tal forma que literalmente pasan por encima de la cabeza de los visitantes.

Producir un objeto es sólo el inicio de un largo proceso en el que los consumidores estamos justo en el otro extremo. Lo siguiente consiste en llevar los artículos al mercado y negociar el mejor precio con base en la oferta y la demanda. En este punto usted podrá ponerse la camiseta, o mejor dicho, el chaleco de comprador o de vendedor para participar en la negociación de los precios en el llamado Simulador de mercado; por unos minutos usted será un gran negociante.

En este juego, los participantes registran los precios en una agenda electrónica, y al final se conocerá quién consiguió que le pagaran más por su mercancía y quién pagó menos por lo adquirido; bastan unos segundos para que esta información aparezca procesada en unas pantallas gigantes colocadas en las paredes del salón.

Por cierto, ¿sabe usted a dónde va el dinero que paga por todos los artículos que consume? Lo averiguará al llegar a la parte de movimiento de la economía.

En Instituciones financieras, la segunda parte de la exposición, se ve que la producción de bienes y servicios, el intercambio de mer-

Foto José Rodríguez

En corto

- **Nombre:** Museo Interactivo de Economía (MIDE).
- **Ubicación:** Tacuba 17, Centro Histórico, Ciudad de México.
- **Horario de visita:** Martes a domingo, de 9:00 a 18:00 horas.
- **Costo:** $45 público en general; $35 estudiantes y profesores.
- **Teléfono:** 5130-4600
- **Página web:** www.mide.org.mx

Aquí usted podrá conocer "en vivo y a todo color" la línea de producción de diversos artículos que consumimos todos los días.

8 razones para ir al MIDE

- **Comprar** la imitación de un lingote de oro.
- **Visitar** la fábrica de billetes.
- **Visitar** la colección de monedas y billetes.
- **Participar** en el juego "El simulador de mercado".
- **Conocer** el edificio sede, joya de la arquitectura del siglo XVIII.
- **Es el único** museo de economía en el mundo.
- **Ver** el espectáculo gratuito "Voces de fuego".
- **Ser** presidente municipal de Torres Mochas.

cancías y el manejo del dinero sólo es posible dentro de una sociedad regulada, y que corresponde a las instituciones financieras definir las reglas, verificar que se cumplan y sancionar las irregularidades. Con breves videos de personas que trabajan en el sector, usted conocerá qué hace cada institución.

En este universo de entidades que manejan el dinero en nuestro país, destaca la labor de nuestro Banco Central, Banxico. Seguro usted escucha todos los días que "el Banco de México dispuso tal o cual cosa" sin poner mayor atención porque quizá piensa que a usted no le afecta, pero la realidad es que todas las decisiones del Banxico tienen impacto nada menos que en nuestros bolsillos.

Un claro ejemplo de lo anterior es el efecto de la inflación, tema que es abordado con amplitud en esta parte del museo. Es seguro que después de ver los diferentes videos y jugar con un gran tablero, comprenderá mejor el mecanismo de este fenómeno económico.

El gobierno es otro ente fundamental en la regulación económica. Entre otras labores, le corresponde definir en qué se utilizará el dinero público (el dinero recabado de los impuestos que pagamos los ciudadanos). Aquí es donde cabe atreverse a tener todo el poder en las manos y convertirse por unos minutos en el presidente municipal de Torres Mochas: ¿qué haría usted con el presupuesto asignado?

Crecimiento y desarrollo es la tercera y última parte temática del museo. Más allá de las cifras, resulta revelador observar una serie de fotos que muestran familias típicas de diferentes partes del mundo rodeadas de los alimentos que consumen en una semana.

Aquí se justifica plenamente la frase de que una imagen dice más que mil palabras. Usted pasará de un asombro a otro al ver la canasta básica de países tan disímiles, des-

Foto José Rodríguez

de lugares de África, donde la dieta se compone de pocas semillas y tubérculos, hasta la de los alemanes, rica en cárnicos y carbohidratos. Esto y más pueden decir de nosotros mismos los alimentos que consumimos.

Un viaje en el tiempo

Al asistir al MIDE es obligado visitar las salas que muestran la colección numismática del Banxico. Más que sólo monedas y billetes, usted encontrará una parte fundamental de la historia de México. Esta muestra incluye monedas desde el siglo XVIII hasta las que circulan actualmente.

Por cierto, ¿sabe usted cómo se elabora un billete? Podrá conocer el proceso en la fábrica de billetes del MIDE. El proceso es simplemente impresionante, así como el montaje de esta gran sala. Las sorpresas inician con una paca enorme, de metro y medio de alto aproximadamente, de billetes nuevecitos.

Otro viaje paralelo en el tiempo es el edificio mismo donde se ubica el museo. La majestuosa construcción del siglo XVIII fue convento de la orden religiosa de los betlemitas. Cuando la orden fue suprimida en el siglo XIX, el inmueble se utilizó para diversos fines: cuartel militar, colegio de medicina, hotel y vecindad. En 1989 el Banco de México adquirió el inmueble e inició su restauración bajo la supervisión del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH). Los trabajos se prolongaron durante 15 años.

El espectáculo multimedia "Voces de fuego" muestra la historia de este inmueble; se proyecta en tres horarios diferentes: 11:00, 13:00 y 15:00 h; ésta es una de las actividades gratuitas del museo.

Único en su tipo

El MIDE es el primero y hasta ahora el único museo especializado en economía en el mundo. A un año de funcionar, ya se hizo acreedor a un importante galardón internacional: la American Association of Museums (AAM) le entregó el Gold Museum Award en mayo pasado; dicho premio se otorga por la excelencia en la aplicación de medios y tecnología interactiva con fines educativos; en este sentido, el "Simulador de mercado" recibió una mención especial .

Durante los primeros 12 meses de operación del MIDE, lo visitaron 120 mil 573 personas, la mayoría jóvenes estudiantes de bachillerato y universitarios.

El museo cuenta también con un Centro de información que atiende a los visitantes que quieran profundizar en alguno de los temas. Asimismo, existe el Foro Educativo, el cual organiza cursos, conferencias y diplomados, entre otras actividades.

Fuentes Entrevistas con funcionarios del MIDE: Ana Hortensia Castro, directora de Extensión y Evaluación; Aline Cajiga, subdirectora; Roberto Rosales, responsable del Centro de Información; Omar Téllez, área de contenidos • www.mide.org.mx

¿Sabe usted cómo se elabora un billete? Podrá conocer el proceso en la fábrica de billetes del MIDE.

Foto archivo

Escuelas de estimulación temprana

Por Giovanni Rueda

Foto archivo

La meta es formar niños independientes, seguros de sí mismos, tolerantes, competitivos, sensibles y que respeten las reglas de convivencia. Suena bien, ¿no? Pues las escuelas o centros de estimulación temprana, cada vez más comunes en nuestro país, le ofrecen esto y más. A continuación, le decimos los objetivos de sus programas, en qué fijarse antes de contratar y, por supuesto, los costos.

Foto archivo

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés), establece que los tres primeros años de vida constituyen la etapa más importante para el desarrollo de las capacidades de cada ser humano, debido a que durante ésta se forman las condiciones básicas para su desarrollo y desenvolvimiento. Durante este periodo, los niños asimilan gran cantidad de información a través de los sentidos, y sus músculos comienzan a adquirir mayor fuerza, lo que implica que pueden reaccionar ante los estímulos e interactuar con el medio que les rodea.

Por ello, los especialistas en estimulación temprana consideran de gran importancia que, durante estos primeros meses, los niños reciban la formación necesaria que les permitirá desarrollar al máximo todas sus habilidades.

Las herramientas del futuro

Los programas de estimulación temprana surgieron a mediados del siglo pasado como una alternativa terapéutica para niños con alguna discapacidad; sin embargo, actualmente se imparten a cualquier niño con el fin de dotarlo de bases sólidas para su futuro aprendizaje.

De acuerdo con la maestra Laura Eugenia Ruiz Cervantes, directora y fundadora del programa Acty Gym en México, la estimulación temprana es un conjunto de actividades aplicadas de manera oportuna (en función de la edad) y regulada (en relación con las habilidades e intereses del niño) durante los primeros meses de vida (desde el nacimiento hasta los tres años), para lograr el máximo desarrollo de las capacidades físicas, emocionales y sociales de los pequeños.

Con estos programas también se trata de evitar que los niños sufran estados de ánimo no deseados (estrés, angustia, depresión, tristeza, etcétera), los que repercuten de manera negativa en su desarrollo. Para lograr su objetivo, los programas de estimulación temprana se enfocan al desarrollo de las siguientes áreas:

1. Motriz. Se desarrolla el control y la coordinación necesaria sobre los músculos. De esta manera, el niño puede realizar libremente cambios de posición corporal, como sostener la cabeza, sentarse sin necesidad de apoyo previo, gatear y caminar. Asimismo, el pequeño aprende a coordinar la vista con las manos, lo que le permite "trabajar" con ellas a través de la manipulación de objetos.

2. Cognitiva. En esta área, la formación permite el desarrollo intelectual del bebé a través de experiencias, a fin de que razone, comprenda y reaccione ante diversas situaciones que se le presenten.

3. Emocional. Proporciona al niño la sensación de seguridad e independencia al realizar tareas como alimentarse y vestirse por sí solo. También, mediante experiencias afectivas, se le estimula para socializar y relacionarse con las personas que lo rodean.

4. Lenguaje. El desarrollo de esta área brinda al niño las habilidades necesarias que le permiten comunicarse con palabras o sonidos.

De acuerdo con lo anterior, la maestra Laura Ruiz asegura que "el niño tendrá las herramientas base para desarrollar plenamente sus capacidades. Además, estas áreas favorecen su espíritu de curiosidad y observación, lo que le ayudará a comprender el mundo que lo rodea".

No se deje sorprender

Para prevenir o corregir posibles problemas, existen algunas instancias a las que puede acudir:

Secretaría de Educación Pública (SEP). Cuando elija la escuela de su preferencia, llame al Sistema de Orientación e Información sobre el Sector Educativo de la SEP, al 5723-6688 si vive usted en el D.F., o marque el 01-800-767-6688, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, donde le informarán si la escuela de su interés está incorporada a la SEP, porque debe estarlo.

Profeco. Si tiene algún problema de tipo comercial con la institución, puede presentar su queja en Profeco en el 5568-8722 si vive en el D.F., o en el 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. También puede enviar un correo electrónico a: quejas@profeco.gob.mx

Aprender mes a mes

En el siguiente cuadro se presentan algunas de las metas que buscan los programas de estimulación temprana durante los primeros tres años de vida.

Etapa	Habilidades	Meta
0 a 6 meses	Los niños se encuentran regulando sus ciclos de hambre y sueño, y van adaptando su temperatura corporal al medio ambiente.	Preparar a los niños para que se sientan cómodos, protegidos y seguros.
7 a 10 meses	Aprenden acerca de la causa y efecto, entienden que pueden mostrar lo que desean haciendo sonidos especiales o usando gestos y expresiones faciales.	Enseñarlos a desarrollar sus habilidades con un fin específico, como sacudir un juguete o estirar los brazos para mostrar su deseo de que lo carguen.
11 a 16 meses	Muestran lo que quieren y necesitan por medio de acciones, como señalar objetos.	Instruirlos para que aprendan a comunicar ideas completas sobre sus gustos y preferencias. También se les enseña a tomar turnos.
17 a 22 meses	Comienzan a comprender patrones y acciones. También descubren qué necesitan hacer y en qué orden para alcanzar una meta.	Enseñarles el uso funcional de los objetos, pues algunas conductas provocan ciertas reacciones, por ejemplo, al guardar sus juguetes recibirán un abrazo.
23 a 28 meses	Utilizan palabras y símbolos como imágenes y objetos para comunicar y desarrollar sus propias ideas.	Prepararlos para que disfruten con los juegos de imaginación, así como con la organización de objetos en patrones que tienen cierto significado.
29 a 36 meses	Expresan sus sentimientos e ideas de manera compleja, tanto en interacciones diarias como por medio del juego.	Ayudarlos a desarrollar su imaginación para sustituir símbolos por objetos reales. Empiezan a crear historias reales que tienen un sentido lógico.

Los ejercicios repetitivos a manera de juego apoyan el aprendizaje de los niños, fomentan su seguridad y autoestima, y fortalecen sus habilidades físicas.

Cosa de juego

La estimulación temprana se efectúa por medio de ejercicios repetitivos a manera de juegos, los cuales, de acuerdo con la licenciada Patricia Fernández del Busto, directora del programa Gymboree en México, son el medio ideal para que el niño aprenda sobre su cuerpo, los objetos que lo rodean y su relación con las personas.

Para que estos juegos realmente consigan apoyar el aprendizaje y la adquisición de habilidades, es importante señalar que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo y disponibilidad para asimilar los ejercicios, por lo que su velocidad, intensidad y ritmo tienen que adaptarse a las características y necesidades de cada menor.

Así, los ejercicios repetitivos a manera de juego apoyan el aprendizaje de los niños, fomentan su seguridad y autoestima, y fortalecen sus habilidades físicas, las cuales les permitirán realizar tareas cada vez más complejas.

La licenciada Patricia Fernández menciona algunos de los ejercicios que se ponen en práctica con los niños durante su primer año de vida:

1. Durante los primeros tres meses de vida el bebé lleva a cabo la exploración sensorial, la cual consiste en darle objetos para que los toque, huela, escuche y observe. También se realizan actividades que le permitan conocerse y establecer lazos afectivos (cantarle y mecerlo), o algo más activo, como motivarlo a que mueva sus piernas con ejercicios.

2. De tres a seis meses el bebé es más fuerte y activo. Ya puede utilizar sus manos para manipular objetos, gira la cabeza para localizar sonidos, rueda para cambiar de posición, sonríe e imita sonidos. Durante esta etapa el juego es de manipulación de objetos y movimiento del cuerpo.

3. De seis a nueve meses se pretende favorecer el área cognitiva del bebé, por lo que se realizan ejercicios que le permiten descubrirse, fortalecer brazos y piernas, así como desarrollar el equilibrio.

El papel de los padres

Es importante señalar que los programas de estimulación temprana, a pesar de que se imparten en instituciones especializadas y por personal capacitado en el desarrollo infantil, también se encuentran vinculados profundamente con los padres. El objetivo principal de este vínculo es estrechar aún más los lazos afectivos de los hijos con sus progenitores, por lo que estos últimos deben aprender de los maestros para continuar el programa en casa.

La maestra Laura Ruiz hace énfasis en el hecho de que los padres son quienes poseen el contacto más estrecho con el niño, por lo que entre más convivencia tengan con el pequeño a través de los ejercicios de estimulación, mejor será el desarrollo de éste. También señala que los programas de estimulación temprana ayudan a los padres a comprender mejor a sus hijos, pues:

1. Los enseñan a estimular a los hijos de manera armónica, favoreciendo sus áreas fuertes y fortaleciendo las débiles.

2. Aprenden a conocer las emociones y sentimientos que manifiestan los pequeños conforme van creciendo.

3. Brindan los elementos de apoyo técnico y psicológico cuando se presenta un problema.

4. Aprenden a incluir a los niños en la rutina diaria de la familia, a través de la estimulación constante con materiales sencillos que se encuentran en el hogar.

5. Los enseñan a respetarlos y tenerlos en cuenta.

6. Los enseña a saber escucharlos.

7. Aprenden a no exigirles más de lo que ellos pueden dar de acuerdo con sus capacidades.

9. Los ayudan a manejarse con objetividad y amor conjuntamente, en familia.

En los centros de estimulación temprana también imparten clases dirigidas a los padres de familia, en las que se les orienta para la mejor educación de sus hijos, los juegos y las actividades necesarias que deben desarrollar con ellos conforme van creciendo. En las seis escuelas sondeadas para el presente artículo, estas clases ya se incluyen en el costo total.

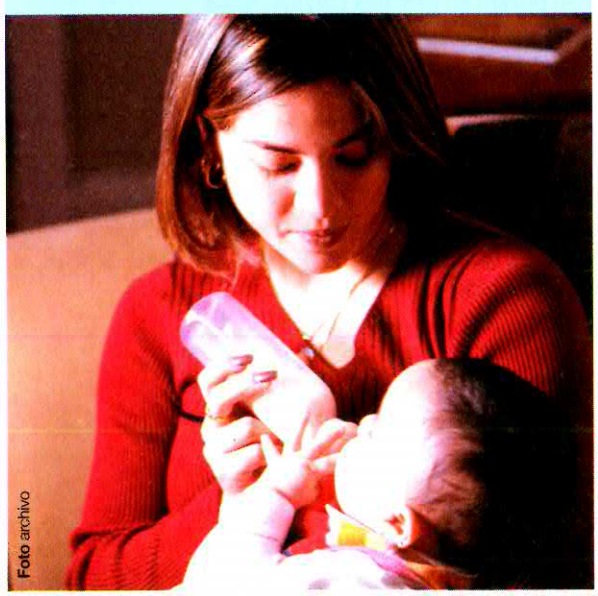


Foto archivo

Foto archivo

El objetivo principal de este vínculo es estrechar aún más los lazos afectivos de los hijos con sus padres.

4. De nueve a 12 meses se busca motivar el área auditiva, la coordinación y la solución de problemas. Esto se logra a través de ejercicios, como cruzar obstáculos y proporcionar objetos para que el niño los golpee y reconozca los diferentes sonidos.

Pero lo enunciado es sólo el principio, ya que a los tres años de vida los programas de estimulación temprana buscan contribuir a formar niños con las siguientes características:

1. Independientes y seguros de sí mismos.

2. Que utilicen al máximo sus capacidades de aprendizaje y desarrollo.

3. Que respeten las reglas de convivencia que rigen en una sociedad.

4. Sensibles a sus necesidades y a las ajenas.

5. Que tengan un nivel elevado de tolerancia y paciencia.

6. Que resuelvan retos, analizando las soluciones posibles y sus consecuencias.

7. Que sean competitivos y logren destacar dentro de un núcleo social.

8. Que tengan buena autoestima y respeten a las personas que los rodean.

¿En qué fijarse?

Los programas de estimulación temprana se imparten en centros especiales que deben contar con profesores capacitados profesionalmente en el desarrollo infantil y en el manejo de los medios necesarios para ejercer dichos programas (aunque deben complementarse en casa con la ayuda de los padres).

De hecho, la estimulación temprana puede realizarse en casa, pero es necesario informarse o contar con el apoyo de un profesional que indique las actividades y juegos adecuados para cada niño, en función de su edad e intereses personales (si al respecto desea conocer más, le sugerimos leer el artículo "Estimulación temprana en casa" del boletín 48 *Brújula de compra*, que encontrará en www.profeco.gob.mx).

Pero si usted decide contratar el servicio, tenga cuidado con algunos centros de juego que dicen ser escuelas de estimulación temprana pero sólo cuentan con áreas de esparcimiento, y no tienen personal capacitado ni programas orientados para el desarrollo de los niños. La advertencia no debe tomarse a la ligera, ya que dichos centros, al no contar con personal capacitado, podrían lastimar al niño (sobre todo en las actividades motrices), o llevarlo a un estado de ansiedad al exigirle más de lo que pueden dar.

Ana Erandeni Mar Mancilla, presidenta de la Asociación Mexicana de Estimulación Prenatal y Temprana A.C., recomienda a los padres de familia que antes de inscribir a su hijo en alguna de estas escuelas, investiguen si el centro cuenta con las siguientes características:

- Personal con formación académica profesional en áreas de desarrollo infantil y técnicas de estimulación temprana.
- Áreas con iluminación, ventilación y temperatura adecuadas para el desarrollo de las diversas actividades. Además, las instalaciones deben ser atractivas y divertidas para los niños.
- Mobiliario adecuado: gavetas para las pertenencias de los niños, baños apropiados, protecciones en todas las áreas, biblioteca con materiales especiales para infantes, etcétera.
- Material necesario para que los niños realicen ejercicios y actividades que estimulen su desarrollo, entre los que se encuentran: material didáctico, videos, juguetes y juegos educativos.
- Que proporcione orientación constante a los padres acerca del trabajo que deben realizar en casa con sus hijos.
- Medidas de seguridad: contactos de electricidad tapados, extintores en buen estado, salidas de emergencia libres, botiquín de primeros auxilios, área segura en caso de algún siniestro, entre otras.

Además, los centros de estimulación temprana deben reforzar el aprendizaje de los niños a través de la realización de diversas actividades y talleres como:

Música. Con ello se pretende fomentar en los niños sus capacidades artísticas a través de la exploración de varios instrumentos, lo que motivará sus habilidades sociales y de autoestima.

Pintura. Con este taller se busca desarrollar la imaginación de los niños, así como brindarles oportunidad de expresarse libremente, de manera que ejerciten su mente y exploten al máximo su creatividad.

Estimulación gratuita

En la actualidad, la mayoría de las guarderías del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) ofrecen el servicio de estimulación temprana. ¿Las ventajas? Cuentan con personal capacitado, inmobiliario conveniente y las clases para padres no tienen ningún costo extra.

Foto archivo

Con la música se pretende fomentar en los niños sus capacidades artísticas a través de la exploración de varios instrumentos, lo que motivará su autoestima y sus habilidades sociales.

¿Son caros?

Los centros que ofrecen programas de estimulación temprana tienen precios que varían en función del prestigio, la ubicación, el número de clases, las actividades adicionales (música, natación o arte), así como el material de apoyo que tengan en sus instalaciones.

Con la finalidad de proporcionarle una idea aproximada de cuánto cuesta inscribir a un niño en un centro de estimulación temprana, entre el 27 y 31 de julio de 2007, la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco realizó un levantamiento de precios vía telefónica en el Distrito Federal y área metropolitana. Se consultaron seis de estos centros educativos. Éstos son los resultados:

Foto archivo

Escuela o centro	Inscripción ($)	Mensualidad ($)	Cuota por material ($)	Número de clases al mes	Duración por clase
Acty Gym	900	950	200	8	1 hora
Ducky	990	998	N/A	8	1 hora
Baby Center	800	800	N/A	8	1 hora
Gymboree	1,200	700	600	4	45 minutos
CEAT	N/A	400	N/A	4	45 minutos
Kent Nursery School	1,000	800	N/A	4	45 minutos

Fuente Dirección General de estudios sobre Consumo, Profeco.
N/A: No aplica

Es importante mencionar que durante la investigación, los directores y maestros de las escuelas consultadas coincidieron en que el primer paso antes de contratar, es llevar al niño al centro para conocerlo, de esta manera podrán colocarlo en el nivel que le corresponde de acuerdo con su desarrollo físico e intelectual.

Antes de la inscripción, todos los centros consultados ofrecen una clase muestra con el fin de que los padres conozcan el método de enseñanza y los programas de estudio. Asimismo, recomiendan que cada clase no exceda una hora de duración, y que el niño tome, como máximo, dos clases a la semana.

Finalmente, he aquí algunas otras recomendaciones generales:

a) Antes de seleccionar escuela, compare precios y obtenga referencias.
b) Cerciórese de que los profesores sean especialistas (terapeutas o psicólogos) reconocidos por alguna institución.
c) Solicite que le muestren los programas de estimulación temprana.
d) Visite personalmente la institución para que observe cuidadosamente las instalaciones.
e) Previendo cualquier aclaración futura, solicite su comprobante de pago.

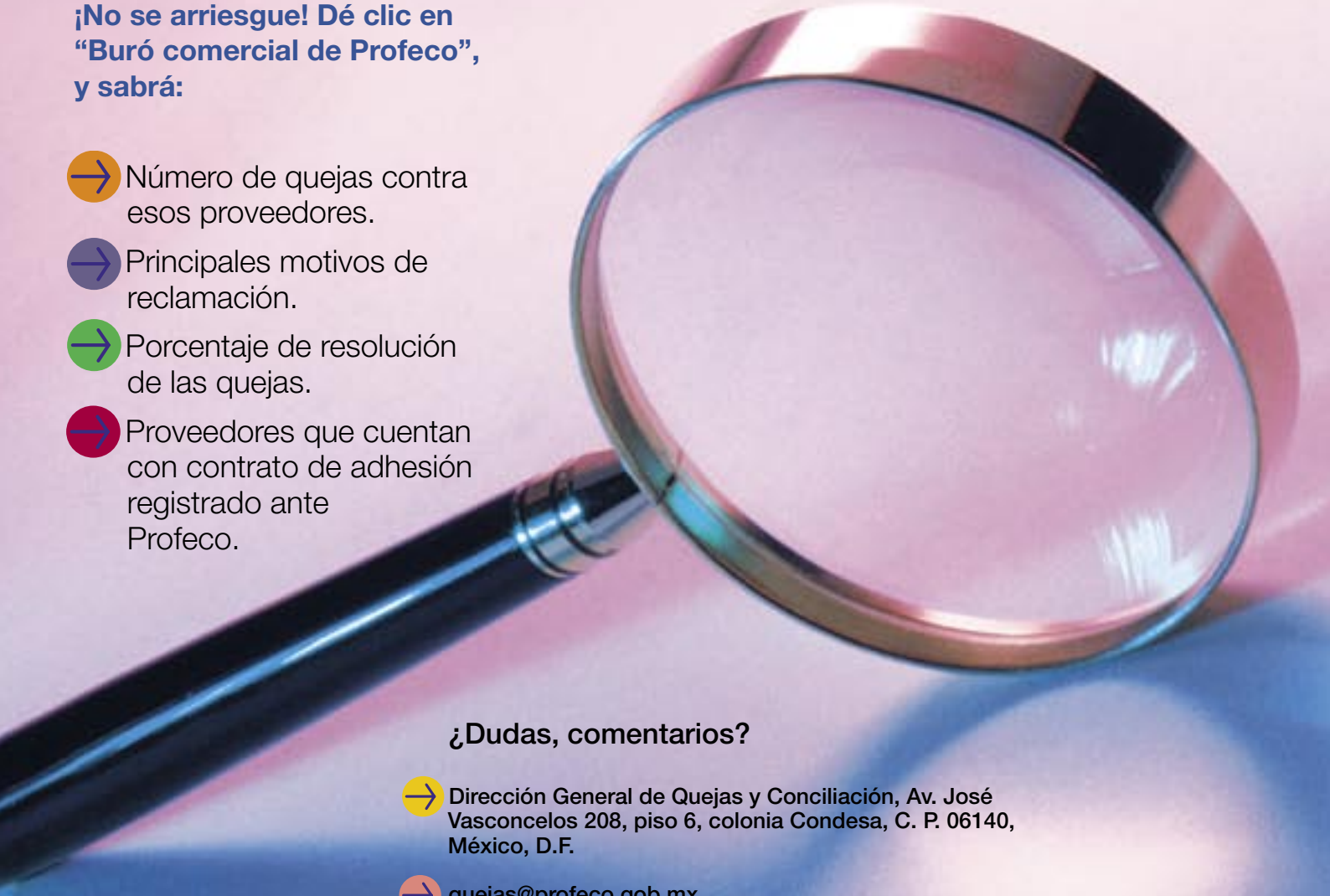
Fuentes Entrevistas con la maestra Laura Eugenia Ruiz Cervantes, directora y fundadora del programa Acty Gym en México • Licenciada Patricia Fernández del Busto, directora del programa Gymboree en México • Ana Erandeni Mar Mancilla, presidenta de la Asociación Mexicana de Estimulación Prenatal y Temprana A.C.

Antes de firmar...

Buró comercial de Profeco

En www.profeco.gob.mx usted encontrará información sobre 450 proveedores que pueden estarle ofreciendo cerrar un trato...
¡No se arriesgue! Dé clic en "Buró comercial de Profeco", y sabrá:

- Número de quejas contra esos proveedores.
- Principales motivos de reclamación.
- Porcentaje de resolución de las quejas.
- Proveedores que cuentan con contrato de adhesión registrado ante Profeco.



¿Dudas, comentarios?

- Dirección General de Quejas y Conciliación, Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D.F.
- quejas@profeco.gob.mx
- Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República

¡Por una cultura de consumo inteligente!

Profeco

Camis

Aquí le informamos sobre las **características**, **calidad** y **durabilidad** de las camisetas pañaleras (**multiprendas**), a la venta en el mercado nacional, para que usted, de acuerdo con su **gusto y presupuesto**, elija las mejores para **su bebé**.

etas pañaleras

Foto José Rodríguez

Foto archivo

El ajuar del bebé debe constituirse por prendas suaves, livianas, cómodas y fáciles de poner, quitar y mantener (en lavadora y secadora, por ejemplo): camisetas con cuello amplio para que cabeza y brazos entren y salgan con facilidad, o bien, prendas que cierren por el frente.

Los mamelucos son preferibles a los trajes de dos piezas, ya que la camisa dejará descubiertos espalda y abdomen cuando el bebé se mueva o cuando lo carguen; por la misma razón, son más recomendables las camisetas pañaleras (camiseta y calzón en una sola prenda) que presentan una hilera de broches en la entrepierna, muy prácticos al momento de cambiar el pañal.

Existe una gran variedad y calidad de mamelucos y camisetas pañaleras a la venta en las tiendas departamentales y de autoservicio del país, por lo que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar estas prendas para que el consumidor pueda hacer una mejor elección.

El estudio

Se examinaron 53 modelos de las 33 principales marcas de mamelucos y camisetas pañaleras que se comercializan en el mercado nacional, confeccionadas en telas 100% algodón o sus diferentes mezclas con este material, en tallas que van de 0 a 36 meses. Cada prenda se sometió a 11 diferentes pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor

El etiquetado permanente y empaques de las prendas debían presentar la información en español requerida en la normatividad nacional vigente, como marca comercial, descripción de insumos por orden de predominio, talla, instrucciones de cuidado (forma adecuada de llevar a cabo el mantenimiento de la prenda), leyenda que identifique el país de origen y el nombre y domicilio fiscal del fabricante o importador.

Acabados en tela y confección

Se verificó visualmente que las prendas tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista; debían exhibir un teñido uniforme, sin manchas ni decoloración, tejido homogéneo sin fallas como agujeros, nudos o motas. Con respecto a la confección, se verificó que presentaran costuras con un número de puntadas uniforme, sin fruncidos, ondulaciones o deformaciones provocadas por un mal corte de la tela. Se verificó también que las partes que integran la prenda presentaran una simetría adecuada, broches correctamente adheridos a la tela, alta resistencia al desprendimiento de los mismos, o que cualquier otro sistema de cierre de las prendas funcionara correctamente sin incrementar el riesgo de lesión del infante al presentar filos o bordes punzocortantes.

Verificación de la talla

Con cinta métrica se cotejó que el ancho de espalda, largo total y de manga, contorno del tórax, sisa, pierna y cuello de las prendas fuera el indicado por el fabricante de acuerdo con su diseño, con sus respectivas tolerancias.En las

Foto José Rodríguez

prendas donde no se contó con las dimensiones por diseño del fabricante, éstas se compararon con la media obtenida de los otros productos.

Identificación y contenido de fibras

El valor obtenido se cotejó con lo informado en la etiqueta.

Decoloración de la prenda

Se determinó el grado de decoloración que sufren las prendas por los efectos provocados por su mantenimiento, como el lavado y la exposición al sol durante el secado o uso. Esta prueba se evaluó como **No perceptible** cuando el color de las prendas no sufrió cambio alguno, como **Apenas perceptible** cuando la decoloración sólo pudo apreciarse si se cuenta con una muestra de la prenda del color original, por lo que esta decoloración se considera tenue, y **Perceptible** cuando la degradación del color fue notoria a simple vista.

Cabe señalar que incluso algunas prendas blancas sufren un cambio de color, que se aprecia como amarillamiento.

Resistencia al encogimiento

Se evaluó el encogimiento o alargamiento presentado después de un ciclo completo de lavado.

Absorbencia de la tela

Se cuantificó el tiempo requerido para la dispersión de una gota de agua sobre la tela de las prendas.

Resistencia al uso (durabilidad)

En este rubro se agruparon las siguientes pruebas:

- **Resistencia al reventamiento.** Se determinó la resistencia a los esfuerzos a los que se ve sometida la tela durante su uso (tejido de punto).
- **Resistencia a la formación de borlitas (frisas).** Se determinó la resistencia de la tela a la formación de frisas o borlitas debidas a que las propias fibras de la tela se fusionan en una mota por la fricción tela-tela o de la tela con el cuerpo del bebé.

Peso de la tela

Se determinó la densidad de la tela con la cual fue confeccionada la prenda; mientras más peso, el tejido es más cerrado y la cobertura es mayor (pasa menos aire).

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-004-SCFI-2006. Información comercial. Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

Normas mexicanas de la serie A (Textiles) aplicables al producto.

Metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

AATCC Test Method 79-1992 Absorbency of Bleached Textiles (absorción de textiles blanqueados).

Foto archivo

Camisetas pañaleras 100% algodón

Marca / Modelo / País de origen	Acabados en tela y confección	Decoloración de la prenda	Resistencia al encogimiento	Absorción de la tela	Resistencia al uso	Peso de la tela	Caracterís-ticas	Evaluación global de calidad
X-Tend / G207W0804 / México	MB[10]	No perceptible	MB	Absorbente	E	Medio	d, g, l, m	**E**
Weekend Baby / G807W0806 / México	MB[11]	No perceptible	E	Absorbente	MB	Medio	d, e, l, q	**E**
Baby Creysi / T00564 / México	MB[12]	No perceptible	MB	Muy absorbente	MB	Medio	a, b, c	**E**
George / GW705 / México	E	No perceptible	E	Poco absorbente	B	Grueso	b, c, d, e	**E**
Minuetto / N/P / México	MB[10]	Apenas perceptible	E	Absorbente	MB	Muy grueso	d, g, i, j, p	**E**
X-Tend / TXT702AROS / México	E	Apenas perceptible	MB	Poco absorbente	MB	Grueso	c, g, k, l	**MB**
Simply Basic / 53 / México	E	Perceptible	E	Muy absorbente	MB	Muy grueso	b, c, g, k	**MB**
Baby Creysi / T00595 / México	E	Apenas perceptible	E	Muy absorbente	B	Ligero	a, b, c, g	**MB**
Baby Creysi / T00549 / México	MB[12]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	MB	Medio	a, b, c	**MB**
Bolo / P10049 / México	MB[10]	Apenas perceptible	MB	Absorbente	MB	Grueso	b, g, k, q	**MB**
Disney baby / 901 / México	MB[10]	Perceptible	E	Absorbente	MB	Medio	b, c, g, k	**MB**
X-Tend / TXT709AAZU / México	MB[10]	No perceptible	MB	Poco absorbente	B	Grueso	c, g, k, l	**MB**
Diseños Españoles / AB01 / México	MB[10]	Apenas perceptible	E	Muy absorbente	B	Ligero	a, b, c, e	**MB**
Simply Basic / 505 / México	E	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	MB	Grueso	e, i, j, k	**MB**
Weekend Baby / G807J0403 / México	E	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	MB	Grueso	b, d, e, h	**MB**
Mini Star / N/P / México	B[10, 14, 16]	No perceptible	MB	Muy absorbente	B	Ligero	b, d, g, j, p	**MB**
Weekend Baby / 230 / México	E	Perceptible	MB	Muy absorbente	MB	Medio	a, b, c, g	**MB**
725 Babies / TG755OAEST6M / México	MB[10]	Apenas perceptible	B	Poco absorbente	MB	Grueso	b, c, k	**MB**
Baby Optima / 35105 / México	E	Apenas perceptible	MB	Absorbente	B	Medio	a, b, c	**MB**
Bebé Basila' / 415VAR / México	MB[10]	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	MB	Medio	b, e, k, m	**MB**
Fisher Price / 160 / México	MB[13, 14]	Apenas perceptible	B	Absorbente	MB	Grueso	c, e, k, l	**MB**
Simply Basic / 411 / México	E	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Grueso	c, e, k, l	**MB**
Weekend Baby / G807V0319 / México	MB[12]	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	MB	Medio	b, c, d, e	**MB**
Weekend Baby / G807V0611 / México	MB[10]	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	MB	Grueso	b, c, e, k	**MB**
Baby Optima / 35111 / México	MB[10]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Medio	b, c, g, k	**MB**
Chokalas / 64 / México	MB[10, 14]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Ligero	a, b, c	**MB**
Pitti Bambini / 1009 / México	E	Apenas perceptible	R	Muy absorbente	MB	Grueso	c, e, k, l	**MB**
Primmi / PMB 7903 / México [1, 3, 4]	E	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Medio	a, c, e, l	**MB**
Weekend Baby / 232 / México	MB[10]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Medio	a, g, i, j	**MB**
Hipo - fant / 5975 / Indonesia	B[11, 14, 15]	Perceptible	MB	Poco absorbente	MB	Medio	d, e, p, j, n, o	**MB**
Ropita Yedid / Sin modelo / México	E	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	B	Ligero	a, b, c	**B**

Nota:
Para detalles sobre Información al consumidor, acabados en tela y confección, características y composición, consultar el recuadro "Atributos", en la pág. 44.

E= Excelente | **MB**= Muy bien | **B**= Bien | **R**= Regular | **P**= Pobre

Precios levantados del 18 de julio al 6 de agosto de 2007

Ciudad de México				Morelia				León			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
34	Suburbia	42	Fábricas de Francia y Liverpool	42	Baby Creysi y Fáb. de Francia			42	Fábricas de Francia		
28	Bodega Aurrerá			28	Bodega Aurrerá			28	Bodega Aurrerá		
34	Suburbia	45	Fábricas de Francia y Liverpool	35	Bodega Aurrerá y Chedraui	45	Fábricas de Francia	35	Chedraui	45	Fábricas de Francia y Liverpool
37	Baby Creysi			42	Baby Creysi						
38	Suburbia	59	Sears	45	Chedraui y Woolworth	50	Baby Creysi	45	Chedraui	59	Sears
83	Sears	95	El Palacio de Hierro	98	El Bebé Inglés						
33	Wal Mart			33	Wal Mart			33	Wal Mart		
88	Suburbia										
47	Gigante										
38	Suburbia			38	Suburbia						
58	Wal Mart										
59	Sears			59	Sears			59	Sears		
89	El Palacio de Hierro										
29	Bodega Aurrerá							29	Bodega Aurrerá		
158	Suburbia										
78	Suburbia			78	Suburbia			78	Suburbia		
30	Chedraui y Optima	40	Gigante	30	Optima	40	Gigante	30	Optima		
24	Bodega Gigante	25	Gigante	18	García			18	Remate de Irapuato		
59	Sears			59	Sears			59	Sears		
85	El Palacio de Hierro										
38	Suburbia			38	Suburbia			38	Suburbia		

Nota 1: Los casilleros vacíos indican que no se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota 2: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5568-8722 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-8722, o bien en www.profeco.gob.mx. Para cualquier duda o aclaración envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Camisetas pañaleras 100% algodón (continuación)

Marca / Modelo / País de origen	Acabados en tela y confección	Decoloración de la prenda	Resistencia al encogimiento	Absorción de la tela	Resistencia al uso	Peso de la tela	Caracterís-ticas	Evaluación global de calidad
725 Babies / TG7555AEST / México	E	Perceptible	MB	Poco absorbente	B	Medio	b, c, k	**B**
Baby Bambi / 230 / México	E	Perceptible	MB	Muy absorbente	B	Grueso	a, b, c	**B**
Absorba / 8804 / México	MB[16]	Apenas perceptible	B	Absorbente	B	Grueso	c, e, k, l	**B**
Mon Caramel Baby / 8227-39 / México [1, 2, 3, 4]	E	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	B	Ligero	a, b, c, e	**B**
Miss Bebe / 70-32 / México [3, 4]	MB[10]	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	B	Grueso	a, b, m	**B**
725 Originals / 2620 / Myanmar	MB[10]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	R	Medio	a, b, c	**B**
725 Originals / 2624/ Myanmar	MB[10]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	R	Ligero	a, l, c	**B**
Baby Looney Tunes / L6413 / México	MB[10, 17]	Perceptible	MB	Muy absorbente	R	Muy ligero	b, c, g, k	**B**
Doguito / N/P / México [1]	MB[14]	Perceptible	R	Muy absorbente	R	Medio	a, b, c	**R**

Camisetas pañaleras con mezcla 50% algodón y 50% poliamida

Marca / Modelo / País de origen	Acabados en tela y confección	Decoloración de la prenda	Resistencia al encogimiento	Absorción de la tela	Resistencia al uso	Peso de la tela	Caracterís-ticas	Evaluación global de calidad
Baby Face / 17357 / Myanmar (Burma)	MB[14, 16]	No Perceptible	E	Absorbente	B	Ligero	b, c, d, f, g	**E**
Simply Basic / 4830 / México	MB[12]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	MB	Muy grueso	b, d, e, g, m	**MB**
Balloon's Baby's / 30113 / México	B[10, 18]	Apenas perceptible	E	Muy absorbente	B	Medio	d, g, n, q, r	**MB**
Baby Creysi / T00577 / México**	E	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Medio	a, b, c	**MB**
Pepolino / 401 / México	E	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Ligero	b, c, g, k	**MB**
Barquillo / E-021 / México	MB[19]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	B	Muy ligero	b, c, g, k	**MB**
Barquillo / E-023 / México	MB[10]	Apenas perceptible	E	Muy absorbente	R	Muy ligero	g, i, j, k	**B**
Barquillo / E-022 / México	E	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	R	Muy ligero	b, c, g, k	**B**
Barquillo / E-2021 / México	MB[19]	Apenas perceptible	MB	Muy absorbente	R	Muy ligero	b, c, g, k	**B**
Beiby Joe / 6206 / México [4]	MB[12]	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	B	Ligero	a, b, c	**B**
La Ideal / 127 / México	MB[10]	Apenas perceptible	MB	Absorbente	R	Medio	b, c, g, k	**B**
Marisita Baby / 3010-L / México	MB[10, 14]	Apenas perceptible	B	Muy absorbente	R	Muy grueso	a, b, c	**B**
Baby Kisses / 7202 / México*	MB[11, 14]	Perceptible	B	Absorbente	B	Muy grueso	b, c, d, e, f	**B**

Nota:
Para detalles sobre Información al consumidor, Acabados en tela y confección, Características y Composición, consultar el recuadro "Atributos", en la pág. 44.

E= Excelente | **MB**= Muy bien | **B**= Bien | **R**= Regular | **P**= Pobre

Ciudad de México				Morelia				León			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
58	Wal Mart										
25	Samich Bone-teros	27	Chedraui					22	Remate de Irapuato		
79	Liverpool							79	Liverpool		
89	Fábricas de Francia	89	Liverpool	89	Fábricas de Francia			89	Liverpool		
79	Fábricas de Francia y Liverpool			79	Fábricas de Francia			79	Fábricas de Francia y Liverpool		
35	Wal Mart	39	Comercial Mexicana	35	Wal Mart	39	Comercial Mexicana	35	Wal Mart		
26	Kiss Interna-tional			25	La Estrella						

Quién es Quién en los precios Precios levantados del 18 de julio al 6 de agosto de 2007

Ciudad de México				Morelia				León			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
34	Suburbia	49	Sears	35	Chedraui	49	Sears	38	Wal Mart	49	Sears
25	Chedraui			25	Chedraui			25	Chedraui		
20	Bodega Aurrerá							20	Bodega Aurrerá		
20	Bodega Aurrerá			20	Bodega Aurrerá			20	Bodega Aurrerá		
20	Bodega Aurrerá			20	Bodega Aurrerá			20	Bodega Aurrerá		
24	Bodega Aurrerá	25	Woolworth	24	Bodega Aurrerá	25	Woolworth	24	Bodega Aurrerá	25	Del Sol
22	Tienda de Trabajadores del Sector Eléctrico										
40	Chedraui			40	Chedraui			40	Chedraui		
				25	La Estrella						
80	Kiss International										

Nota 1: Los casilleros vacíos indican que no se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota 2: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5568-8722 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-8722, o bien en www.profeco.gob.mx. Para cualquier duda o aclaración envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Recomendaciones de uso

- Para evitar posibles irritaciones en la piel del bebé, antes de usar la prenda es recomendable lavarla para eliminar residuos de impurezas adheridas durante su confección o manipulación.
- Antes de usar la prenda revise la etiqueta de instrucciones de cuidado y conservación. Siga las instrucciones al pie de la letra para evitar deterioro prematuro de la prenda.
- No exponga la prenda al sol por tiempo prolongado, ya que esto incrementa su deterioro.
- Cuando use lavadora, procure separar la ropa de color para evitar la transferencia del color a las demás prendas.

Foto José Rodríguez

Conclusiones

- Casi todos los modelos analizados presentaron la información al consumidor requerida, a excepción de los modelos, **Primmi PMB 7903**, **Mon Caramel 8227-39** y **Miss Bebe 70-32**, los cuales omitieron, en general, algunas instrucciones de cuidado, como se consigna en la tabla de resultados.
- La mayoría de las prendas analizadas, presentaron por lo menos algún defecto en los acabados de la tela o en la confección de la prenda, por lo cual calificaron como **MB** o **B**; las calificadas como **E** se encontraron libres de imperfecciones.
- Sólo el modelo **7202** de **Baby Kisses** resultó ser un poco más grande que las dimensiones para la edad a la que hace referencia en su etiquetado.
- Todos los modelos analizados cumplen con el contenido de fibras indicado en la etiqueta, a excepción del **Baby Creysi T00577A**, el cual indica 83% algodón y 17% poliamida, cuando en realidad contiene 88% algodón y 12% poliamida.
- En lo referente a la resistencia a la decoloración, se encontró que algunos modelos (generalmente 100% algodón) presentan una decoloración evidente, más por exposición a la luz que por el lavado, por lo que estas prendas calificaron como **B**.
- Algunos modelos analizados presentaron encogimiento (en sentido horizontal o vertical, e incluso en ambos) perceptible en la prenda, por lo que calificaron como B. Sin embargo los modelos **Pitti Bambini 1009** y **Doguito** (sin modelo) mostraron encogimientos muy evidentes, por lo que calificaron como **R**.
- En la prueba de resistencia al uso, los modelos que presentaron las calificaciones más bajas **(R)** fueron **2620** y **2624** de **725 Originals**, **L6413** de **Baby Looney Tunes** y **Doguito** (sin modelo), **E-2021**, **E-022** y **E-023** de **Barquillo**, **127** de **La Ideal** y **3010-L** de **Marisita Baby,** principalmente porque se les forman gran cantidad de borlitas (frisas).
- Los modelos listados en las tablas de resultados pueden variar en algunas de sus últimas siglas dependiendo del color y/o talla.
- En cuanto a la absorción, se detectó que algunas prendas, por el teñido o acabado del propio textil con que fueron confeccionadas, resultaron ser **Poco absorbentes**, sin embargo esto puede cambiar, sobre todo después de varios lavados.

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Atributos:

Información al Consumidor

1 No especifica el uso de jabón o detergente o el recomendado por el fabricante o importador
2 No especifica la temperatura adecuada de lavado
3 No indica si para secar la prenda se requiere exprimir o no exprimir
4 No indica si para secar la prenda se requiere poner al sol o a la sombra
5 No indica si para secar la prenda se requiere colgado o tendido horizontal

Acabados en tela y confección

10 No presenta simetría en piernas
11 Teñido no uniforme en la prenda
12 abertura del tejido al nivel de los broches.
13 Agujero en prenda
14 Costuras sin deshebrar
15 No presenta simetría en mangas
16 Tela sobrante en el dobladillado de la prenda
17 No presenta simetría en hombros
18 Filos punzo cortantes en broches
19 No presenta uniformidad en el tejido

Características

a Uso interno
b Manga corta
c Cuello redondo corte cruzado para proporcionar amplitud.
d Uso externo
e Con bordado
f Pernera larga con broches
g Con estampado
h Cuello tipo *sport* con aletilla y botones
i Sin mangas
j Cuello redondo
k Uso interno y externo
l Manga larga
m Cuello redondo con botones al hombro
o Broches en largo delantero
p Pernera corta con broches
q Cuello redondo con broche trasero
r *Short* adicional al color de la manga

Composición

* Diseño holgado
** Indica 83% algodón, 17% poliamida y contiene 88% algodón, 12% poliamida.

Recomendaciones de compra

- En la selección y cantidad de ropa para su bebé debe tener en cuenta sus posibilidades económicas; recuerde que lo más importante es cubrir las necesidades básicas de vestido e higiene (ropa que le dure varios meses, pues los pequeños crecen con rapidez).
- Antes de adquirir algún producto, asegúrese de que la prenda no presente defectos visibles, como hilos sueltos, uniones mal cosidas, hoyos, decoloraciones, broches mal engargolados, con filos punzocortantes o cualquier otra anomalía de la prenda en textura, forma, tamaño o simetría.
- Prefiera aquellos productos que presentan colores firmes sin estampados de ningún tipo que pudieran resultar tóxicos, pues por lo general los bebés tienden a chupar la tela.
- Recuerde que el algodón es una fibra natural que tiene la ventaja de que con ella se fabrican prendas ligeras y suaves, que ofrecen comodidad en días calurosos o en días fríos si se usan bajo un suéter.
- Tenga en cuenta que la ropita de lycra®, lana o telas ásperas y/o sintéticas, así como las prendas que se ajustan al cuerpo, provocan fricciones en la piel del bebé en áreas como cuello, axilas, pliegues e incluso en los genitales, causando irritaciones, lo que promueve el salpullido y el consiguiente malestar del bebé.
- Procure que la ropa no tenga costuras sueltas o tela que se deshilache, pues el bebé puede enredarse y sufrir algún accidente, sobretodo en los dedos, por tanto, es recomendable comprarle ropa especial para bebé.

Foto archivo

Autoestéreos

Para quien gusta de la música, es muy placentero crear una atmósfera adecuada en el automóvil mientras viaja. Un buen sistema de audio le permitirá disfrutar de su música preferida, ya sea al sintonizar la radio, reproducir un CD de audio o CD-MP3 y, en algunos modelos, reproducir la música almacenada en un reproductor portátil con formato comprimido (MP3, WMA, AAC, etc.). ¿Qué autoestéreo le conviene? Elija usted.

Foto José Rodríguez

Si su automóvil todavía no cuenta con un sistema de audio o desea usted cambiar su actual autoestéreo por un modelo más reciente, considere nuestro análisis de los paquetes de audio –autoestéreos con bocinas–, los cuales incluyen todo lo necesario para su instalación y pueden adquirirse en la mayoría de las tiendas departamentales y de autoservicio.

La mayoría de los autoestéreos analizados marcan en sus especificaciones una potencia máxima de salida por canal de alrededor de 50 Watts, e incluyen por lo menos un par de bocinas, ya sea para montarse en las puertas delanteras del automóvil o en la parte trasera. Los paquetes más completos incluyen tanto bocinas delanteras como traseras.

Los equipos fueron evaluados primordialmente por el desempeño del amplificador y de las bocinas, debido a que estos elementos definen la calidad del sonido. Al elegir un determinado paquete de audio, además de considerar la calidad y atributos, verifique con qué bocinas cuenta su auto o si carece de ellas para seleccionar un paquete que incluya las necesarias.

El estudio

Se analizaron 16 modelos de autoestéreos de siete marcas comercializadas en paquete que incluyen por lo menos un par de bocinas. Al menos, todos cuentan con radio AM/FM, reproductor de CD-audio y de CD-MP3. El desempeño de cada uno fue evaluado con base en las siguientes pruebas:

Calidad del audio (amplificador). Se evaluó este desempeño mediante señales de audio de prueba grabadas en estéreo. Los aspectos analizados fueron **fidelidad**, **ruido**, **separación de canales** (diferenciación adecuada entre lo que se escucha en el canal izquierdo y el canal derecho), **respuesta en frecuencia** (reproducción de buen nivel de todas las frecuencias audibles) y **potencia de salida por canal**.

Calidad del audio (bocinas). Dentro de una cámara aislada del ruido exterior se determinó la capacidad de las bocinas para reproducir con buen nivel las frecuencias audibles para el oído humano; se midió también la distorsión del audio.

Información al consumidor. Los equipos deben incluir un instructivo de uso y la garantía debe estar en español e indicar sus alcances y restricciones. La etiqueta debe informar sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica.

Atributos. Las tablas respectivas informan sobre las funciones y atributos relevantes verificados en nuestro Laboratorio.

Fotos José Rodríguez

Sobre los atributos

- **Todos los autoestéreos analizados presentan carátulas desmontables, lo que significa que cuando se apaga el equipo es posible retirar el frente donde se encuentran los botones y perillas de control, esto con la finalidad de desmotivar el robo del equipo. Para usar nuevamente su equipo es necesario insertar la carátula. Por ello se debe tener cuidado de no perderla porque no se venden por separado.**
- **La mayoría de los autoestéreos analizados incluyen control remoto para acceder a las funciones básicas, como son volumen, cambio de estación de radio o de pista de audio, etc. Úselo con cuidado para evitar distracciones al conducir.**
- **Si ya cuenta con un reproductor de música comprimida (MP3, WMA, etc.), lo mejor es adquirir un modelo de autoestéreo con entrada auxiliar frontal tipo minijack; en este caso podrá conectar el reproductor al autoestéreo por medio de un cable de audio, y controlar la reproducción desde el primero. Un autoestéreo con entrada USB también le permitirá reproducir la música almacenada en memorias flash USB o en reproductores portátiles a través de un cable de conexión USB, pero la reproducción se controlará desde el autoestéreo y no desde el reproductor.**
- **En algunos casos se tienen que adquirir accesorios adicionales para acceder a funciones nuevas presentes en los modelos de autoestéreos más completos, como la conexión inalámbrica vía bluetooth a un teléfono celular.**

Recomendaciones generales

- La calidad de un equipo de audio depende crucialmente del amplificador y de las bocinas. Si las bocinas son de alta calidad, reproducirán la calidad –buena, regular o mala– que produzca el amplificador. Un equipo con amplificador excelente pero con bocinas de calidad regular proporcionará un sonido apagado y muy distorsionado a alto volumen.
- Si su automóvil es nuevo o de reciente generación, pregunte en la agencia automotriz si es posible instalarle o cambiarle el autoestéreo por algún modelo de su preferencia, así como las recomendaciones para que al instalarlo no se anule la garantía de su automóvil por una mala instalación que pudiese dañar el sistema eléctrico.
- En los modelos que no cuentan con autoestéreo, algunas marcas de automóviles ofrecen los cables ya instalados para que usted sólo conecte las bocinas y el equipo.
- Los atributos de los equipos cuestan, por eso es importante definir las características que realmente le interesan. La tabla de atributos le ayudará en esta tarea.

Foto José Rodríguez

Autoestéreos

Marca / Modelo / País de origen	Bocinas incluidas / Potencia media*	Información al Consumidor	Amplificador	Bocinas	Evaluación Global	Ciudad de México y zona metropolitana			
						Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	
Clarion / DB2696965-D / México	delanteras y traseras / 13.3 W	Completa	E	E	**E**	1,995	Chedraui y Soriana		
LG / LAC-6710P / México	delanteras y traseras / 14.5 W	Completa	E	E	**E**				
Panasonic / CQS-MP3380 / China	traseras / 14.9 W	Completa	E	E	**E**	2,499	Radio Shack		
Sony / CSX-6669FSV / México	traseras / 11.5 W	Completa	E	E	**E**	2,989	Elektra, Mega Elektra, Salinas y Rocha	3,279	
Sony / CXS-36FSQ / México	delanteras y traseras / 17.0 W	Completa	E	MB	**MB**	2,289	Elektra	3,193	
Clarion / DB2690165-B / México	delanteras / 14.0 W	Completa	MB	E	**MB**	1,899	Coppel	1,999	
Pioneer / DEH-P59501B / Tailandia	delanteras / 15.6 W	Completa	MB	E	**MB**				
Pioneer / DEH-2950MP / China	delanteras / 15.8 W	Completa	MB	E	**MB**				
Pioneer/ DEH-P3950MP / China	delanteras / 15.9 W	Completa	MB	E	**MB**	2,124	Bodega Aurrerá	2,499	
Sony / CXS-2616F / México	delanteras / 16.9 W	Completa	E	B	**MB**	1,659	Fábricas de Francia y Liverpool	2,099	
Panasonic / CQS-MP1318 / China	delanteras / 16.7 W	Completa	MB	MB	**MB**	1,699	Famsa y Radio Shack		
LG / LAC-4710P / México	delanteras / 11.9 W	Completa	MB	MB	**MB**				
Kenwood / EXCELON KDC-X591 / Malasia	traseras / 12.8 W	Completa	MB	MB	**MB**				
Kenwood / KDC-MP435U / Malasia	traseras / 12.2 W	Completa	MB	MB	**MB**				
Kenwood / KDC-MP235 / Indonesia	delanteras / 14.8 W	Completa	MB	MB	**MB**				
Nextar / NCD7650SP / China	delanteras / 11.2 W	Completa	B	R	**B**	997	Wal Mart		

* Potencia de audio cuando el nivel de volumen se ajusta entre el 50% y el 60% de su potencia máxima.

E= Excelente | **MB**= Muy bien | **B**= Bien | **R**= Regular | **P**= Pobre

Ficha técnica

Fecha de realización del estudio:
25 de mayo a 31 de julio de 2007
Periodo de muestreo:
4 a 28 de junio de 2007
Marcas / modelos analizados:
7 / 16
No. total de pruebas / ensayos:
64 / 1,952

Normatividad y métodos de prueba

NOM-001-SCFI-1993. Aparatos electrónicos. Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica. Requisitos de seguridad y métodos de pruebas para la aprobación del tipo.
NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.

Precios levantados del 18 de julio al 1 de agosto de 2007

		Querétaro				Veracruz			
	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
		1,800	Audio Express			1,799	Mega Elektra	1,995	Chedraui
		2,800	Audio Express						
		2,200	Audio Express			2,499	Famsa		
	Sears					2,989	Mega Elektra	3,279	Sears
	Tienda de Trabajadores del Sector Eléctrico	2,800	Audio Express	2,900	Audio Stéreo	2,298	Mega Comercial Mexicana	2,599	Sears
	Fábricas de Francia y Liverpool					1,799	Salinas y Rocha		
		3,100	Audio Express						
		2,000	Audio Express y Audio Stéreo			1,699	Mega Elektra		
	Coppel	2,800	Audio Express			2,134	Wal Mart	3,099	Sears
	Coppel	2,050	Autoboutique Génesis	2,200	Audio Express	1,659	Fábricas de Francia	1,949	Sears
						1,699	Famsa		
		2,100	Audio Express						
		2,800	Audio Express	3,100	Liverpool				
		3,100	Audio Express						
		2,999	Liverpool						
						997	Wal Mart		

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5568-8722 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-8722, o bien en www.profeco.gob.mx. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Foto José Rodríguez

Atributos de autoestéreos

	Varios							Conexiones					
Marca / Modelo	**a1**	**a2**	**a3**	**a4**	**a5**	**a6**	**a7**	**b1**	**b2**	**b3**	**b4**	**b5**	**b6**
Clarion / DB2690165-B	2			4							✔		
Clarion / DB2696965-D	2	3		4							✔		
Kenwood / KDC-MP435U		4	✔	7	tela	✔		✔		✔	✔	✔	✔
Kenwod / KDC-MP235	3		✔	7	tela	✔			✔		✔	✔	✔
Kenwood / EXCELON KDC-X591		4	✔	7	tela	✔	✔	✔		✔	✔	✔	✔
LG / LAC-4710P	2		✔	8	plástico	✔			✔		✔		
LG / LAC-6710P	2	3	✔	8	plástico	✔		✔			✔		
Nextar / NCD7650SP	1					✔							
Panasonic / CQS-MP3380		3	✔	4	plástico	✔			✔		✔	✔	✔
Panasonic / CQS-MP1318	2		✔	4	plástico	✔			✔		✔		
Pioneer / DEH-P3950MP	4		✔	6	plástico	✔			✔		✔	✔	✔
Pioneer / DEH-2950MP	4		✔	6	plástico	✔			✔		✔		
Pioneer / DEH-P59501B	4		✔	6	plástico	✔	✔			✔	✔	✔	✔
Sony / CXS-6669FSV		3	✔	7	plástico	✔	✔	✔		✔	✔	✔	✔
Sony / CXS-2616F	2		✔	6	plástico	✔			✔				
Sony / CXS-36FSQ	2	3	✔	7	plástico	✔			✔		✔		✔

Varios
a1 Número de vías de las bocinas delanteras
a2 Número de vías de las bocinas traseras
a3 Memoria para guardar seis estaciones de radio
a4 XX modos de ecualización
a5 Tipo de portacarátula
a6 Reproducción de música en formato WMA
a7 Reproducción de música en formato AAC

Conexiones
b1 Entrada auxiliar frontal de audio tipo USB
b2 Entrada auxiliar frontal tipo minijack
b3 Entrada auxiliar trasera tipo minijack
b4 Salida trasera tipo RCA
b5 Salida trasera para Subwoofer
b6 Salida para conectar cambiador de discos (no incluido)

Notas:
* Todos los modelos ofrecen además: control remoto –excepto el Nextar NCD7650SP y el Sony CXS-2616F–, función de silenciador (*mute*), carátula desmontable, reproducen música en formato MP3, reproducen música grabada en discos CD-R/RW, cuentan con sintonizador de radio AM/FM, fusible en su parte trasera –excepto el modelo Nextar NCD7650SP–
* El modelo DB2696965-D de Clarion incluye un adaptador para la antena del automóvil
* Las bocinas delanteras de todos los modelos tienen un tamaño de 6 1⁄2" y las traseras de 6" x 9".
* Todos los modelos ofrecen un año de garantía

Glosario

Amplificador. Circuito electrónico que proporciona la señal de audio que alimentará a los altavoces.
AAC (Advanced Audio Coding). Formato de grabación de audio comprimido de muy alta calidad empleado por el iPod®.
Ecualización. Función que logra realzar los sonidos graves y agudos de alguna melodía para que el sonido tenga un efecto particular.
Minijack. Entrada de audio que permite conectar la salida de un reproductor de música –como los MP3's portátiles– a un amplificador de audio como los autoestéreos.
MP3 (MPEG Audio Layer 3). Formato de grabación de audio que comprime la información para que el archivo de audio ocupe menos espacio. En el proceso el audio pierde calidad. Formatos de compresión más actuales reducen esta deficiencia.
Número de vías. Las bocinas de los autoestéreos están construidas a base de varios elementos –llamados vías– que permiten reproducir de manera separada los principales rangos en los que está dividido el conjunto de frecuencias audibles: graves, medios y altos. De esta manera las bocinas de tres y de cuatro vías suelen ofrecer la mejor calidad de audio porque pueden reproducir por separado las frecuencias bajas, medias y altas, mientras que una bocina de una vía –que ofrece la menor calidad de audio– tiene que reproducir todo el rango de frecuencias audibles con un solo elemento.
RCA. Tipo de conexión de audio muy común en equipos de audio y video como televisores, cuyos conectores son cilíndricos, uno de color blanco o negro y el otro de color rojo.
Subwoofer. Bocina que reproduce con mucha intensidad los sonidos graves como los que generan los tambores.
USB (Universal Serial Bus). Un tipo de conexión muy empleado en memorias y reproductores de música MP3 con computadoras y otros equipos de audio.
WMA® (Windows Media Audio). Formato de grabación de audio comprimido que ofrece mejor calidad que el MP3.

Música digital

Con la popularización de la música en formatos comprimidos (MP3, WMA, AAC, entre otros), y de los reproductores portátiles de ésta, se ha generado una convergencia tecnológica entre estos reproductores y distintos equipos de audio, incluyendo los autoestéreos, lo cual ha sido benéfico, ya que ahora es posible reproducir directamente música en formato comprimido en los modelos actuales de autoestéreos a través de discos CD-Rs. Algunos modelos incluso pueden conectarse directamente a un reproductor portátil y reproducir la música grabada en él.

Si desea conocer más sobre formatos de compresión de audio como el MP3, AAC y el WMA, y los reproductores portátiles, lea nuestro reporte "Reproductores portátiles de música MP3" publicado en la *Revista del Consumidor* de abril de 2005, lo puede consultar en www.profeco.gob.mx.

Recomendaciones de uso

- No utilice discos de limpieza ni discos deformados, porque pueden dañar su equipo; tampoco use discos con etiquetas adheridas (estas se deforman con el calor y pueden dañar el lector al momento de girar).
- Para proteger el lector de CDs del autoestéreo procure mantener sus discos en buen estado. Recuerde que la superficie de los discos compactos es muy sensible, por lo que un mal manejo de los mismos puede rayarlos sensiblemente. La manera correcta de limpiar los discos compactos es con un paño suave, y limpiando del centro hacia afuera del mismo.
- Aunque los equipos analizados pueden proporcionar un nivel de volumen alto, procure escucharlo a un nivel moderado para que durante la conducción no pierda la información sonora de lo que pasa a su alrededor; de esta forma también evitará ocasionar algún daño a sus oídos a largo plazo.

Conclusiones

- Si un automóvil presenta una insonorización adecuada, es decir, elimina los ruidos del motor y el viento, pero deja escuchar la información sonora importante del exterior para conducir con seguridad, y además tiene una buena calidad de materiales (telas, plásticos, etc.), entonces tendrá una mejor base para que su equipo de audio le ofrezca una mejor calidad de sonido. Por el contrario, si su automóvil no presenta una buena insonorización, aunque su equipo de audio sea el mejor, no logrará disfrutar al máximo su calidad.
- Los mejores equipos, aquellos que obtuvieron una evaluación global de **Excelente**, son la mejor opción para los que gustan de disfrutar música con instrumentos clásicos como el piano y el violín, siempre y cuando el automóvil en donde se instalará el equipo tenga un diseño tal que proporcione una buena insonorización del ruido ambiental.
- Aunque los equipos que obtuvieron una evaluación global de **Muy Bueno** presentan pequeños problemas para reproducir con absoluta fidelidad la música de los instrumentos más demandantes como el piano o el violín, son la mejor opción para la mayoría de las personas –excepto audiófilos–, porque ofrecen un sonido de una calidad más que aceptable.
- La evaluación de **Bueno** implica un sonido menos fiel pero aún aceptable.
- Equipos con calificación de **Regular** ofrecen un sonido que resulta distorsionado, sobre todo cuando el volumen es alto.
- Todos los modelos analizados, aunque declaran una potencia máxima de salida por canal de alrededor de 50 Watts, en uso normal no alcanzan dicho valor. Esto se debe a que el parámetro usualmente se mide en condiciones de laboratorio durante algunos instantes. Como referencia, en nuestras pruebas –que también son de laboratorio pero diseñadas para acercarse lo más posible al uso normal–, obtuvimos una potencia de salida por canal de entre 11 y 15 Watts –según el modelo probado– cuando el volumen del autoestéreo se fija entre el 50% y 60% de su escala. Con este nivel se logra una sonorización adecuada para un automóvil mediano.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

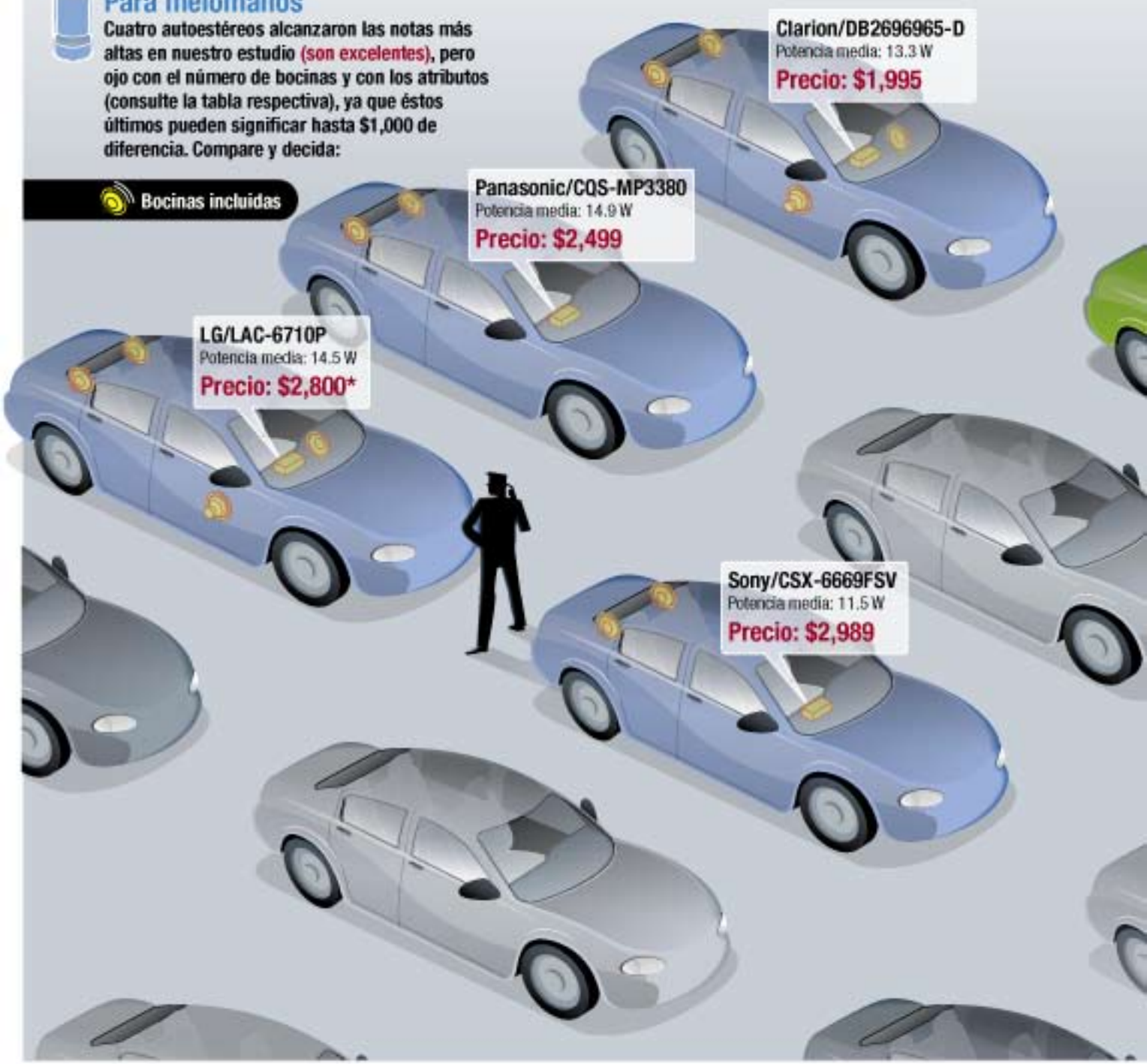
Autoestéreos, en resumen

Aunque podemos decir que la gran mayoría de los aparatos analizados obtuvieron buenas calificaciones, aquí la diferencia la hacen los atributos (que cuestan, por supuesto). ¿Realmente necesita una salida para subwoofer o una entrada tipo minijack en su autoestéreo?

Para melómanos

Cuatro autoestéreos alcanzaron las notas más altas en nuestro estudio (son excelentes), pero ojo con el número de bocinas y con los atributos (consulte la tabla respectiva), ya que éstos últimos pueden significar hasta $1,000 de diferencia. Compare y decida:

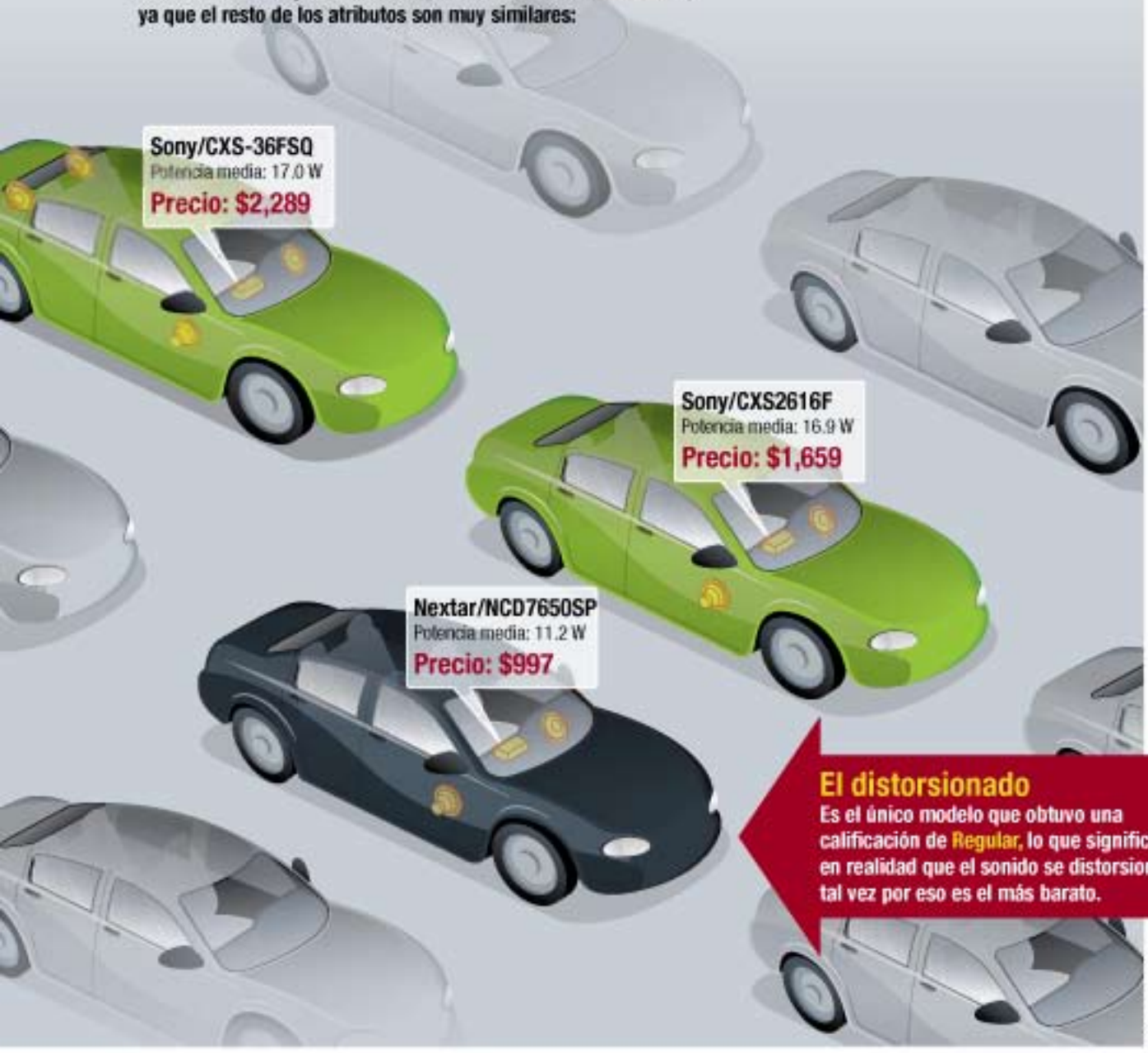
Bocinas incluidas



Precios mínimos encontrados en la Ciudad de México, a excepción de (*), precio mínimo reportado en Querétaro, Quer.

Los muy buenos

En total 11 autoestéreos obtuvieron una calificación de MB (muy buenos), pero nuevamente, hay que considerar los atributos y el número de bocinas. Por ejemplo, en este segmento, entre el modelo más caro y el más barato, las bocinas son la diferencia, ya que el resto de los atributos son muy similares:



El distorsionado

Es el único modelo que obtuvo una calificación de Regular, lo que significa en realidad que el sonido se distorsiona... tal vez por eso es el más barato.

Infografía Odamar

¿La comida a la basura?

Por Adriana Hernández Uresti

Mientras miles de personas no tienen qué comer, otras tantas tiran a la basura entre 5% y 10% de los alimentos que compran. Vale la pena reflexionar sobre esta costumbre urbana de convertir los alimentos en desperdicios.

Foto Archivo

El próximo 16 de octubre es el Día Mundial de la Alimentación. Con certeza usted leerá o escuchará en los medios de comunicación cifras y datos preocupantes sobre los millones de personas que no ingieren al día la cantidad mínima necesaria de alimentos; es posible que también se difunda información sobre el incremento de la obesidad en nuestro país, como un fenómeno paradójico de la desnutrición. Pero no menos alarmante es la costumbre actual, muy urbana, de tirar a la basura alimentos, provocada principalmente por un consumo irracional que tiene efectos negativos en diferentes ámbitos de la vida.

"Dime qué tiras..."

En opinión del doctor Gerardo Bernache Pérez, del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS), unidad Occidente, nuestros basureros reflejan el intenso ritmo de consumo de bienes, mercancías, recursos y energía que caracteriza a las sociedades actuales. Este investigador acepta que si bien la recolección, el manejo y disposición final de los desperdicios ha sido un problema inherente al crecimiento de las ciudades, éste se ha complicado por el incremento en el volumen de basura registrado a finales de los 70 y principios de los 80, aunque en el Distrito Federal el problema se hizo evidente desde los años 50.

Gerardo Bernache recuerda que en México, los doctores Iván Restrepo y William Rathje realizaron los primeros estudios sobre la basura a principios de los años 80; es más, en 1983 el entonces Instituto Nacional del Consumidor publicó los resultados con el título "La basura, consumo y desperdicio en el Distrito Federal".

Para sorprenderse: de acuerdo con un estudio de René Lara, profesor del Departamento de Ingeniería Química y Alimentos de la Universidad de Las Américas, la producción de basura promedio al día por persona en México se triplicó de 1950 a 2000, al pasar de 300 a 860 gramos. Este aumento obedece a varios factores, uno de los principales fue la aparición en la década de los 80 de productos y envases desechables, que ganaron con prontitud la preferencia de los consumidores, al ofrecer comodidades antes

Foto Archivo

inexistentes, y que ahora, ante lo extensivo de su uso, generan toneladas y toneladas de basura.

El doctor Bernache señala: "El principal problema con este tipo de artículos es su vida útil tan corta. ¿Cuánto tiempo dura en nuestras manos una botella de plástico con agua una vez que bebimos el líquido? ¿Cuánto dura la bolsa de frituras una vez que consumimos el producto, o la charola de unicel en la que vienen algunos alimentos? Ni qué decir de los platos y cubiertos desechables".

Otro factor a considerar es el aumento en el uso de todo tipo de plásticos, así como una mayor variedad y cantidad de residuos especiales (desechos domésticos contaminantes, llantas y baterías para automóviles, principalmente). Más aún, muchos de estos innovadores productos desechables, que sin duda facilitaron la vida cotidiana, también se emplean en el empaquetamiento de comida.

En las grandes ciudades con intensa actividad gubernamental, comercial e industrial, 50% del total de los

> "La producción de basura promedio al día por persona en México se triplicó de 1950 a 2000, al pasar de 300 a 860 gramos."

> Las personas, las familias y las comunidades con más recursos económicos consumen más y producen más residuos que otros sectores de la población".

Foto Archivo

¿Qué tiramos?

No es necesario hurgar en el bote de basura para saber qué tiramos. De acuerdo con información proporcionada por Gerardo Bernache, el siguiente cuadro muestra la composición típica de los desperdicios caseros:

Tipo de materiales	Porcentaje (%)
Orgánicos de cocina	42
Orgánicos de jardín	12
Plásticos rígidos	5
Otros plásticos	4
Papel y cartón	8
Cartón	2
Vidrio	4
Metales	1
Pañales desechables	6
Textiles	2
Residuo fino y escombro	2
Otros materiales	12

desechos proviene de los hogares (del de usted y de todos nosotros), porcentaje que aumenta hasta un 90% en zonas rurales. De las toneladas y toneladas de basura que se generan todos los días, el mayor componente (más del 50%) es una mezcla de residuos orgánicos de cocina (alimentos) y de jardín.

"El ingreso es un factor determinante en la producción de residuos. Las personas, las familias y las comunidades con más recursos económicos tienen un mayor consumo y producen más residuos que otros sectores de la población. El número de personas que forman una familia es importante, ya que a mayor número de miembros, mayor será la producción de residuos por familia o vivienda. A nivel municipal, es el incremento en la población el factor que determina el aumento en los montos de residuos", señala el doctor Bernache, y añade que entre 5% y 10% de los alimentos que compramos en nuestros hogares termina en el bote de los desperdicios.

Queda claro que la cocina es la principal fuente de basura en los hogares, y los alimentos el mayor componente.

Además de la gran cantidad de desperdicio generado, el problema hoy es que a los residuos de frutas, verduras y productos animales se suma comida (tanto preparada como no cocinada), y muchos de estos alimentos son recolectados directamente de los contenedores por personas que viven de los desperdicios, tanto por necesidad como por gusto (vea el recuadro "Radiografía de un *freegan*").

Más allá del impacto ambiental, este desperdicio de recursos también tiene un efecto negativo en el monedero de los consumidores, porque es como si se tirara el dinero a la basura. ¿Cuánto? Si bien esto depende de cada caso, o casa, es posible hacer un estimado: de acuerdo con el INEGI, 30% del gasto de las familias se destina a alimentos y bebidas; si en un mes una familia gasta en este rubro $5,000 y desperdicia 10% de lo que compra, estaría tirando un promedio de $500.

Cambio de hábitos

El aumento en la generación de basura y el desperdicio sistemático de alimentos son fenómenos más urbanos que rurales, producto de un consumo muy poco racional que, de acuerdo con la maestra Elba Castro Rosales, investigadora del Instituto de Medio Ambiente y Comunidades Humanas (IMACH) de la Universidad de Guadalajara, se caracteriza por:

1. El desconocimiento y la poca valoración de la localidad. Esto se evidencia en hábitos como el consumo preferente de productos extranjeros, la demanda de artículos que no son de temporada (que homogeniza y empobrece la dieta), y el poco consumo de alimentos silvestres de la localidad.

2. Preferencia por los productos industrializados. Aumento en la ingesta de comida rápida y de comida chatarra, que genera mucha basura.

3. Poco cuestionamiento de los procesos de producción, distribución, comercialización,

Foto Archivo

Radiografía de un *freegan*

Por Perla Muñoz

¿Puede una persona vivir de la basura, no sólo vender el cartón o las latas encontradas en los desperdicios para obtener dinero, sino literalmente alimentarse de lo recolectado en los botes? La idea suena, además de antihigiénica, un poco descabellada, pero lo cierto es que existe una corriente de *neohippies* que por decisión –más que por necesidad– viven de lo encontrado en la basura de casas, restaurantes, oficinas y centros comerciales, principalmente. Que la gente viva de la basura no es algo nuevo, por lo menos no en Latinoamérica. Entonces, ¿cuál sería la diferencia entre un pepenador mexicano, un ciruja argentino y un *freegan* neoyorkino? La diferencia es que los primeros dos grupos hurgan en la basura por necesidad, y el tercero por elección.

A continuación le presentamos una radiografía de los autollamados freegans.

¿Quiénes son? Los freegans son un grupo de activistas surgidos en Estados Unidos a principio de los 90. Se manifiestan en contra del consumo y desperdicio excesivo de productos, entre ellos la comida, así como del sistema de producción imperante que no respeta al medio ambiente. Están a favor del reciclaje y de compartir los bienes.

Su filosofía se basa en la cultura de los "diggers", un grupo de teatro anarquista surgido en San Francisco que en los años 60 se dedicaba a repartir comida y a ofrecer servicios de forma gratuita.

¿Qué significa su nombre? Freegan viene de las palabras en inglés *free*, que en este caso, más que "libre", significa "gratis", y la partícula *gan* derivada de *vegan*, vegetariano; aunque cabe señalar que no todos los freegans son vegetarianos.

¿Qué hacen? Hurgan entre la basura en busca de comida y objetos para reciclar. La recolecta puede hacerse en grupo o de manera individual, aunque siempre comparten lo encontrado; en el caso particular de la comida encontrada, la ofrecen a los transeúntes en lugares públicos.

Trueque y reciclaje. El reciclaje es una actividad fundamental para los freegans: reutilizan casi todo. Cuando algo no les sirve, lo reparten de manera gratuita entre amigos o en los llamados *Really Free Markets*, eventos que se realizan cada año para que las personas puedan intercambiar, al viejo estilo del trueque, artículos de segunda (tercera o cuarta) mano, así como información de los mejores lugares para "pepenar".

Medio de transporte. Para no contaminar prefieren transportarse en bicicleta, en patines, en patinetas o caminar; aquellos que usan automóvil los prefieren de motor diesel o que funcionen con biocombustibles.

¿Dónde viven? Muchos freegans pertenecen también al movimiento de los "ocupas", quienes viven en edificios abandonados que a veces remodelan pues consideran la vivienda (aunque no sea suya) como un derecho.

¿En qué trabajan? La mayoría se autoemplea y los que trabajan sólo lo hacen el tiempo mínimo necesario para subsistir.

¿Cuántos son? Se calcula que existen casi 3 millones de freegans alrededor del mundo, organizados en 3 mil 800 comunidades. Estados Unidos, Brasil, Argentina, España, Corea, Estonia, Suiza y Gran Bretaña son algunos de los países donde viven. Nueva York es la sede de una de las mayores organizaciones de freegans, quienes por supuesto tienen página web: http://freegan.info/?page=Espa%F1ol

> El desperdicio de alimentos ignora los principios del consumo inteligente.”

consumo y confinamiento de los productos. Se caracteriza por la aceptación de empaques, envases y envolturas excesivas, así como por la poca exigencia y diálogo de los consumidores con los proveedores o comerciantes para evitar las envolturas excesivas y etiquetas poco claras de los productos.

Lo anterior, señala la docente, se da en detrimento de la riqueza histórica de nuestra cocina.

Con respecto a los motivos por los cuales las personas tiran alimentos a la basura, la maestra Castro explica que esto es consecuencia de malos hábitos de consumo, o mejor dicho, de una cultura de consumismo que favorece la comodidad (es más fácil dejar que la comida se descomponga a cocinar), que alimenta la autoestima a través de las compras, confunde las necesidades con deseos (de posesión de las cosas) y convierte a casi todos los productos, incluida la comida, en desechables.

De acuerdo con la maestra Castro, esta tendencia inicia en los años 60 de la mano de la industrialización de los alimentos y la apertura de las tiendas de autoservicio. Nuestra entrevistada coincide con el doctor Bernache al considerar que la producción de desechos, y desde luego de la basura compuesta por alimentos, está relacionada con el poder adquisitivo de las familias y el nivel económico de una sociedad.

Todo el poder

Tener el poder adquisitivo para comprar más alimentos de los que necesitamos y podemos consumir, no nos da derecho a desperdiciarlos. La facilidad de ir al centro comercial y comprar (sobre todo en las ciudades), hace que olvidemos todo el trabajo que implica tener un jitomate a la mano, y como sólo nos cuesta dinero, nos damos el lujo de tirarlo.

El caso de Brasil

De acuerdo con estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el desperdicio de alimentos no es un problema exclusivo de México, a nivel internacional destaca el caso de Brasil, país donde cada año acaban en el basurero 26.3 millones de toneladas de comida, que servirían para alimentar a casi 35 millones de personas. La mayoría de estos alimentos se desaprovecha durante la preparación casera.

Para combatir este problema, la FAO firmó en 2006 un convenio que busca educar a la población sobre una correcta preparación de alimentos con el fin de aprovecharlos al máximo y así evitar desperdicios; se busca también fomentar una dieta más sana y balanceada basada en la preparación de recetas tradicionales que utilizan productos de temporada, los cuales suelen ser los más económicos.

Bancos de alimentos

Los bancos de alimentos son instituciones ciudadanas que buscan abatir el hambre y la desnutrición por medio del rescate de alimentos en grandes cantidades, que de otra manera terminarían en la basura. Tras acopiar la comida, se selecciona y se arman comidas individuales bien balanceadas que serán entregadas a personas de escasos recursos con problemas de desnutrición.

En nuestro país existen 56 bancos de este tipo, que atienden a más de un millón de mexicanos. Si usted quiere conocer más sobre el trabajo que realizan estas instituciones, lo invitamos a visitar la página: www.amba.gob.mx.

Fuente Entrevista con Luciano Aimar, presidente de la AMBA * www.amba.gob.mx.

No al desperdicio

Con el objetivo de concientizar a la gente sobre la estrecha relación entre el consumo de alimentos y la conservación del medio ambiente, desde 1998 el Departamento de Ciencias Ambientales de la Universidad de Guadalajara imparte el taller “Conservación de alimentos para no desperdiciar recursos”. En este sentido la maestra Elba Castro, una de las docentes, explica que “el consumo de comida tiene que ver con decidir o elegir entre una oferta de gustos y preferencias de alimentos que pueden desplazar a los productos originarios de una localidad o introducidos. La tendencia de consumo de alimentos actual –señala– es homogenizante, y sus efectos son la erosión de las culturas locales (desarraigo de costumbres y recetas), la poca valoración de los paisajes locales y degradación de la memoria intergeneracional (se pierde la memoria familiar sobre costumbres y tradiciones gastronómicas)”.

Sobre su experiencia en estos años, afirma que lo más difícil es hacer conscientes a las personas sobre la importancia de comprar, así como conocer el impacto ambiental y cultural de elegir entre uno u otro producto.

Foto Archivo

> “Este desperdicio de recursos también tiene un efecto negativo en el monedero de los consumidores.”

En las ciudades ya nadie recuerda que antes la gente almacenaba alimentos en el tiempo de las “vacas gordas”, en previsión de los tiempos de “vacas flacas”. Hemos perdido ya esa sana costumbre, y como ya nada sabemos de cosechas o de la cría de animales, ni de la conservación de alimentos, no valoramos el trabajo humano que hay detrás de cada producto que llevamos a la mesa.

Piense por un momento, si en su familia se tiran alimentos con regularidad, ¿qué es lo que motiva a hacerlo? Más importante todavía, ¿cómo erradicar esta mala costumbre? A continuación enlistamos algunas recomendaciones:

1. No compre más comida de la necesaria. Acuda al mercado con una lista de los productos y la cantidad de éstos que requerirá para preparar sus alimentos. Si se le antoja comprar algo no enlistado, procure sustituirlo por otro producto que sí estaba pensado. Si compra más de lo que tenía planeado, seguro tirará algo a la basura.

2. Elija con detenimiento las frutas y verduras. Además de observarlas y sentir su consistencia, huélalas; un producto en buen estado siempre olerá bien. Si realiza sus compras una vez a la semana, seleccione algunas piezas maduras para el consumo de los primeros días y otras más verdes para el final de la semana.

3. Acuda sin hambre al mercado o supermercado, y establezca un tiempo máximo de compra.

4. No vaya con niños, pues éstos son los principales promotores de las compras por impulso y de comida poco nutritiva.

5. Lave las frutas y verduras hasta que las vaya a utilizar; frotar la superficie de las mismas puede acelerar el proceso de descomposición.

6. Guarde las verduras en bolsas de papel, nunca de plástico porque se acelera el proceso de descomposición. Si por comodidad las deja en las de plástico, destápelas bien.

7. Pegue en la puerta del refrigerador un listado de la comida contenida en él y léala antes de preparar el desayuno o la cena.

8. Organice en casa un día de “comida buffete” para consumir los restos de los guisados de los otros días (que los miembros de muchas familias suelen rechazar).

9. Congele los alimentos que usted sabe no podrá consumir durante los próximos días.

10. Prepare conservas (puede revisar algunas recetas en nuestra página: www.profeco.gob.mx).

11. Pregúntele a las personas mayores, sobre todo a las mujeres, cómo puede aprovechar algunos alimentos que hoy considera desperdicios.

12. Rescate el recetario de la abuela para aprender a cocinar productos de temporada, los cuales son mucho más baratos.

13. Lea y coleccione los Platillos Sabios que publicamos mes tras mes en la *Revista del Consumidor.*

El desperdicio de alimentos ignora los principios del consumo inteligente: ser crítico ante los medios de comunicación y la publicidad, administrar racionalmente los ingresos, preservar el medio ambiente, cuidar la alimentación y la salud, así como conocer los derechos que todos tenemos como consumidores.

Fuentes Entrevistas con Gerardo Bernache Pérez, investigador del CIESAS, unidad Occidente; maestra Elba Castro, investigadora del IMACH; doctora Amanda Gálvez, coordinadora del Programa Universitario de Alimentos • Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2006, del INEGI • www.profeco.gob.mx

En sus manos está el poder

Derecho a la información:
La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

Usted tiene el poder
¡Profeco lo respalda!

Profeco

Tortitas de huauzontle con trigo

Foto José Rodríguez

PEDIATRÍA

Lic. Patricia Morales González*

Autismo, desorden neurológico

El autismo es un complejo trastorno neurológico que afecta a las personas durante toda su vida. Forma parte de un grupo llamado Trastornos del Espectro del Autismo (ETA)

Camina como entre sombras, parece que vive en su propio mundo, jamás habla, se puede balancear todo el día, puede pasar horas mirando fijamente un objeto, camina en las puntas de los pies, pasa de la total tranquilidad a un berrinche inusual, no contesta cuando se le habla y, a veces, parece sordo o no tenerle miedo al peligro.

Estas son sólo algunas de las conductas observadas en personas con autismo. Nadie las reúne todas y se presentan con diferente intensidad y frecuencia en cada individuo.

De acuerdo con la *Autism Society of America* el autismo es un trastorno complejo del desarrollo debido a un desorden neurológico que afecta el funcionamiento normal del cerebro.

suscríbete

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Salud Financiera
Nutrición • Mente Sana • Del siglo XXI • En Pareja • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

Llama al: 5515 3818 o escríbenos a: suscribete@ganarsalud.com

Derechos generales de los pacientes

Cuando solicitamos los servicios de un médico, le encomendamos nuestra salud y muchas veces nuestra vida. Éste es un acto de confianza, no de fe, por lo que todo paciente tiene derechos como tal. Le decimos cuáles son, para que en caso necesario, exija que se respeten.

Por Sandra Sandoval

Todos alguna vez en nuestra vida hemos necesitado o necesitaremos utilizar algún servicio de salud, ya sea público o privado. En el mejor de los casos, siguiendo el tratamiento adecuado y las indicaciones del médico, recuperaremos nuestro bienestar y continuaremos nuestra vida con absoluta normalidad.

El asunto puede complicarse si sufrimos algún inconveniente con el servicio, como trato indigno o irrespetuoso, negligencia o impericia por parte del médico, carencia de material o medicamentos, negativa a proporcionarnos información sobre el estado de salud de algún familiar reportado como grave, o negativa a darnos un resumen clínico para solicitar la opinión de otro especialista.

Más allá de la mala práctica médica

La Carta de los Derechos Generales de los Pacientes, publicada en diciembre de 2001, contiene las prerrogativas de cualquier persona cuando, en su carácter de paciente, recibe atención médica. Los derechos de los pacientes no se encuentran estrictamente relacionados con la mala práctica médica, sino que abarcan toda la atención médica, por lo que deben estar a la vista en los hospitales, las clínicas y los consultorios, con el fin de que el paciente los pueda leer antes de recibir la atención requerida.

Cabe resaltar que la mala práctica médica implica **negligencia** o **impericia** por parte del galeno. La negligencia se refiere a un descuido u omisión; la impericia es la falta de conocimientos o la aplicación inadecuada de éstos. Por ejemplo, si el paciente acude al médico porque tiene un dolor que implica la posibilidad de que le practiquen una cirugía de apéndice, y por descuido o falta de atención del especialista la situación deriva en una peritonitis, se habla de negligencia. La impericia se presenta cuando el médico no sabe que ese dato clínico implica la necesidad de realizarle una cirugía al paciente o, aun con el conocimiento, lo hace mal porque no tiene la capacidad requerida.

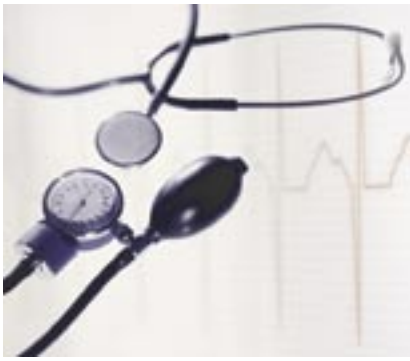
¿A dónde acudir?

La Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) es un órgano desconcentrado de la Secretaría de Salud (SSA) que se encarga de brindar asesoría médica y legal para atender las quejas derivadas de la atención médica irregular (aquella que le cause al paciente un daño en su integridad física).

Si usted considera que alguno o varios de sus derechos como paciente han sido violados, llame a la Conamed, donde evaluarán su caso, y si no va más allá de un incumplimiento administrativo (que no daña su integridad física), lo orientarán para que acuda al organismo encargado de sancionar la violación de ese derecho: la propia institución de salud (en el caso de los servicios de salud públicos) o la oficina de regulación sanitaria de la Secretaría de Salud (cuando se trata de instituciones privadas).

Llame a la Conamed al 01-800-711-0658, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país, o consulte la página electrónica www.conamed.gob.mx

CONAMED
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO



Sus derechos

Esto es lo que se contempla en la carta de los Derechos Generales de los Pacientes:

1 Recibir atención médica adecuada

Usted tiene derecho a que la atención médica se le otorgue por personal preparado, de acuerdo con las necesidades de su estado de salud y las circunstancias en que se brinde la atención, así como a ser informado cuando requiera referencia de otro médico.

2 Recibir trato digno y respetuoso

Usted tiene derecho a que el médico, la enfermera y el personal que le brinden atención médica se identifiquen y le otorguen un trato digno, con respeto a sus convicciones personales y morales, principalmente las relacionadas con sus condiciones socioculturales, de género, de pudor y a su intimidad, cualquiera que sea el padecimiento que presente, y que el trato se haga extensivo a los familiares o acompañantes.

3 Recibir información suficiente, clara, oportuna y veraz

El paciente, o en su caso el responsable, tienen derecho a que el médico tratante les brinde información completa sobre el diagnóstico, pronóstico y tratamiento; se exprese siempre en forma clara y comprensible; que se brinde con oportunidad a fin de favorecer el conocimiento pleno del estado de salud del paciente, y que sea siempre veraz y apegada a la realidad.

4 Decidir libremente sobre su atención

Usted, o en su caso el responsable, tienen derecho a decidir con libertad, de manera personal y sin ninguna forma de presión, aceptar o bien rechazar cada procedimiento diagnóstico o terapéutico ofrecido, así como el uso de medidas extraordinarias de supervivencia en pacientes terminales.

5 Otorgar o no su consentimiento válidamente informado

Usted, o en su caso el responsable, en los supuestos que así lo señale la normativa, tienen derecho a expresar su consentimiento, siempre por escrito, cuando acepte sujetarse con fines de diagnóstico o terapéuticos a procedimientos que impliquen un riesgo, para lo cual deberá ser informado en forma amplia y completa con respecto a los mismos: en qué consisten, qué beneficios se esperan, así como las complicaciones o eventos negativos que pudieran presentarse a consecuencia del acto médico. Lo anterior incluye situaciones en las cuales el paciente decida participar en estudios de investigación, o en el caso de donación de órganos.

6 Ser tratado con confidencialidad

Usted tiene derecho a que toda la información que exprese a su médico se maneje con estricta confidencialidad y no se divulgue más que con la autorización expresa de su parte, incluso la que derive de un estudio de investigación al cual se haya sujetado de manera voluntaria, lo que no limita la obligación del médico de informar a la autoridad en los casos previstos por la ley.

7 Contar con facilidades para obtener una segunda opinión

Usted tiene derecho a recibir por escrito la información necesaria para obtener una segunda opinión sobre el diagnóstico, pronóstico o tratamiento relacionados con su estado de salud.

8 Recibir atención médica en caso de urgencia

Cuando está en peligro la vida, un órgano o una función, usted tiene derecho a recibir atención de urgencia por un médico, en cualquier establecimiento de salud, sea público o privado, con el propósito de estabilizar sus condiciones.

9 Contar con un expediente clínico

Usted tiene derecho a que el conjunto de los datos relacionados con la atención médica que reciba sean asentados en forma veraz, clara, precisa, legible y completa, en un expediente que deberá cumplir con la normativa aplicable. Y cuando lo solicite, tiene derecho a obtener por escrito un resumen clínico veraz, de acuerdo con el fin requerido.

10 Ser atendido cuando se inconforme por la atención médica recibida

Usted tiene derecho a ser escuchado y recibir respuesta por la instancia correspondiente cuando se inconforme por la atención médica recibida de servidores públicos o privados. Asimismo, tiene derecho a disponer de vías alternas a las judiciales para tratar de resolver un conflicto con el personal de salud.

Teléfono del consumidor

- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México

y mucho más

Si usted no habla, no se le oye....

En el D.F. marque **5568-8722**
Larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República: **01-800-468-8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de **10:00** a **18:00** horas

Profeco

Estreñimiento

Tema recurrente en las bromas pero que se vive y se sufre en serio en la intimidad, el estreñimiento es un síntoma que no necesita de grandes "esfuerzos" para atraer complicaciones (algunas muy graves), pero que también, honestamente, es muy fácil de prevenir.

Foto archivo

“¡Me da miedo ir al baño!” Pues sí, aunque algunos no lo crean, existen personas a las que aligerar el vientre les resulta una experiencia poco menos que tortuosa. Erika es una de ellas: “Tú no sabes lo horrible que se siente, es desesperante... a veces hasta me dan ganas de ponerme a llorar...”

Si con frecuencia le resulta a usted molesto y doloroso ir al baño, y a menudo se queda con la sensación de no haber terminado, es muy probable que sea uno más de los millones de mexicanos que sufren de estreñimiento.

Evacuaciones “hermosas”

Fuera de bromas, poca gente piensa en lo cómodo que es ir al baño cuando hay necesidad y ésta se cumple adecuadamente; se trata, sí, de una función meramente cotidiana. Pero ¿qué sucede el día en que las cosas nada más no salen como uno está acostumbrado? Pues casi nada, nos damos cuenta de la importancia de tener evacuaciones “placenteras, hermosas”, como las califica el gastroenterólogo Tomás Cortés: “Defecar debe ser sobre todo un estímulo placentero, de tal forma que evacuar debe ser agradable, causarnos un placer; debemos quedar satisfechos y a gusto”, comenta.

El estreñimiento o constipación (considerado un síntoma de otros trastornos, más que una enfermedad) puede definirse como la dificultad para evacuar, o la evacuación dolorosa e infrecuente de heces duras y secas como resultado de un tránsito lento de los alimentos a través de los intestinos, específicamente del colon. Se trata pues de evacuaciones persistentemente difíciles, acompañadas de una sensación de evacuación incompleta, de insatisfacción.

Ahora imagínese, ¿qué se sentirá pasar buena parte del tiempo constipado? Pues millones de personas no tienen que imaginar porque lo viven, ya que el estreñimiento es uno de los desórdenes gastroenterológicos más comunes: aunque en México no existen estudios de incidencia sobre este problema, la nutrióloga Itzel Carranza Cervantes estima que 16% de las mujeres y 10% de los hombres mexicanos lo han padecido en el último año (sí, como en la mayoría de las enfermedades, las mujeres son dos a tres veces más propensas a sufrir de estreñimiento. ¿Por qué? No se sabe a ciencia cierta). Por otro lado, el doctor Tomás Cortés comenta que en Estados Unidos el 85% de la población ya tuvo en sus manos, alguna vez, una receta médica para tratar este síntoma.

¿Cuántas veces es “normal” ir al baño?

No hay una respuesta concreta para esta pregunta. No hay promedios ni ideales. De hecho, existen personas que no requieren defecar en todo un día y que lo hacen sólo dos o tres veces a la semana pero sin ninguna molestia, eso es totalmente “normal” para ellos. La nutrióloga Itzel Carranza ejemplifica: “una persona que evacua tres veces al día considera estreñimiento ir sólo una vez al baño, mientras que

Foto archivo

El estreñimiento es frecuente durante el embarazo.

¿Más fibra?

Si decide aumentar su consumo de fibra, considere lo siguiente:

1. Si no está acostumbrado a consumirla, al principio presentará algunas molestias, pero con el tiempo su intestino la aceptará sin problemas.
2. Comience este hábito de manera gradual, con dosis bajas que se incrementarán hasta que logre una consistencia adecuada de las heces fecales.
3. El exceso de fibra puede arrastrar consigo nutrientes necesarios para su cuerpo, como zinc, hierro y calcio. Además, puede irritar sus intestinos.

Fuente Licenciada en nutrición Gabriela Noriega, certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

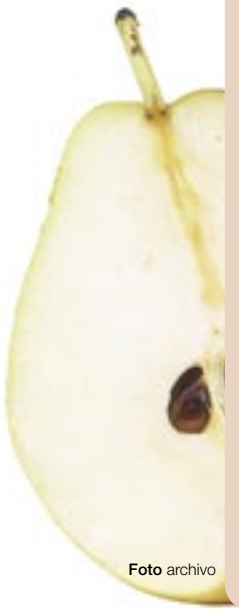


Foto archivo

Pura fibra

La fibra está constituida por carbohidratos resistentes a la digestión humana, por lo que pasa a través del tubo digestivo sin alterarse, y produce así un aumento en la materia fecal.

Es un hecho que no todos los atributos de la fibra se localizan en un mismo alimento, por lo tanto, la combinación de alimentos ricos en fibra es muy importante. Debido a esto es importante el consumo diario de leguminosas (frijol, haba, lenteja y garbanzo, entre otras), además de preferir siempre cereales integrales, frutas y verduras crudas (por supuesto, con cáscara). La siguiente tabla muestra el contenido de fibra de algunas frutas:

Fruta	Cantidad	Fibra (gramos)
Manzana	1 pieza mediana	3.0
Chabacano	3 piezas medianas	1.5
Plátano	1 pieza mediana	1.8
Zarzamora fresca	1 taza	6.6
Kiwi	2 piezas medianas	4.0
Naranja	1 pieza mediana	2.9
Papaya	1 taza	1.4
Pera	1 pieza mediana	4.3
Ciruela pasa	1 taza	6.0
Fresa fresca	1 taza	3.9

Fuente Licenciada en nutrición Gabriela Noriega, certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

otra que defeca cada tres días, considerará que está estreñido si tarda más de cuatro o cinco días en lograr la eliminación intestinal".

El organismo de cada persona establece su propio número normal de evacuaciones, dependiendo, entre otros factores, de los alimentos que consuma y de cuánto ejercicio haga. Por su parte, la nutrióloga Gabriela Noriega considera que "lograr buenas deposiciones diariamente es un mecanismo muy importante para remover toxinas del organismo y evitar toda una serie de padecimientos".

Por lo anterior, es muy difícil determinar cuántas veces es "normal" defecar a lo largo del día o de la semana; sin embargo, sí existen criterios aplicables en adultos, que pueden ayudar a saber si se padece un cierto grado de estreñimiento.

Si en el último año usted ha padecido por lo menos dos de los siguientes síntomas durante tres meses (no necesariamente consecutivos), será mejor que considere visitar a su médico:

- Esfuerzo excesivo en más del 25% de las evacuaciones.
- Menos de tres deposiciones por semana.
- Sensación de que las heces no pueden salir en más el 25% de las evacuaciones.
- Heces duras en forma de bolitas en más del 25% de las veces.
- Sensación de evacuación incompleta en más del 25% de las evacuaciones.
- En el caso de niños, de personas mayores de 50 años y mujeres embarazadas, la recomendación es que acudan de inmediato con su médico.

Las ciruelas pasas son los mejores laxantes naturales. Puede consumirlas a diario, si lo requiere.

Para el doctor Tomás Cortés, un síntoma es más que suficiente para buscar ayuda: "Hablar de deposiciones dos o tres veces a la semana, ya es algo a considerar; pero hay un detalle muy importante: esas escasas evacuaciones deben ocasionar molestias, eso es suficiente para considerar consultar al médico".

¿Y por qué a mí?

Existen algunas situaciones patológicas que causan estreñimiento y que requieren de atención médica especializada, por ejemplo, algunos medicamentos (analgésicos, antiácidos, laxantes), casos endocrinos (diabetes *mellitus*, hipotiroidismo, embarazo) problemas a nivel del recto y el esfínter (estrechez, hemorroides), problemas neurológicos (lesiones de la médula espinal, esclerosis múltiple) y trastornos psiquiátricos (anorexia nerviosa, depresión, ansiedad).

Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, las causas son multifactoriales, pero siempre condicionadas por los hábitos diarios:

- El sedentarismo (falta de actividad física).

- Alimentación deficiente y/o poco abundante, pero sobre todo, alimentación desequilibrada a base de alimentos "chatarra".
- Beber pocos líquidos.
- No comer suficiente fibra (abundante en frutas y vegetales).
- No tener horarios de comida establecidos, comer muy aprisa e ingerir alimentos entre cada comida.
- Ignorar o aguantarse el deseo de evacuar.

Como es evidente, en buena medida las personas estreñidas son responsables de manifestar dicho síntoma, y las consecuencias de estos malos hábitos no son pocas: el estreñimiento puede llevar a toda una serie de padecimientos (unos graves y otros más bien incómodos hasta para los que rodean a la persona afectada), entre otros: apendicitis, mal aliento y mal olor corporal, depresión, diverticulosis (hernias saculares en la capa muscular del colon), fatiga, gases, dolor de cabeza, peritonitis, hemorroides, indigestión, insomnio, venas varicosas y fisuras anales.

El tratamiento: un pequeño esfuerzo

"La mayoría de los mexicanos no tenemos una educación de salud. El individuo que comienza a tener problemas más o menos frecuentes para defecar y que siente cómo se le inflama el vientre, lo primero que hace es autorrecetarse o le pide consejo al compadre sobre sus malestares", comenta el doctor Cortés.

Y es que en realidad, el primer paso del tratamiento contra el estreñimiento es tan simple como cambiar nuestros hábitos alimenticios y esforzarnos por organizar nuestras actividades diarias. He aquí algunas sugerencias proporcionadas por el doctor Tomás Cortés y las nutriólogas Itzel Carranza y Gabriela Noriega:

1. **Consuma fibra.** Ésta tiene la capacidad de absorber agua y formar heces voluminosas de fácil eliminación. Se recomienda un consumo de 25 a 35 gramos de fibra diaria. (Vea el recuadro "Pura fibra")
2. **Beba suficiente agua.** Recuerde que la recomendación es beber dos litros al día. Si el cuerpo no está bien hidratado, el intestino grueso extrae el agua de las heces, provocando que éstas se endurezcan y se dificulta la evacuación. El consumo de agua también es importante porque "mucha fibra, poca agua" es la combinación perfecta para estreñirse.
3. **Haga ejercicio.** Esto favorece la digestión, ya que estimula los músculos abdominales, mejorando las contracciones que mueven las heces fecales a través del intestino.
4. **Aliméntese adecuadamente.** Diga "no" a los productos chatarra y a los alimentos entre comidas.
5. **Nunca reprima el deseo de evacuar, vaya de inmediato, al primer llamado.** Si no se atiende, ese estímulo cada vez será menos frecuente, hasta prácticamente desaparecer.
6. **Establezca momentos determinados para comer.** Coma despacio y mastique bien los alimentos.
7. **Para un rápido alivio (que no sustituye de ningún modo todo lo anterior), beba un vaso grande de agua cada 10 minutos.** Hacerlo puede lograr maravillosos resultados para "arrastrar" heces atoradas.

Laxantes, ¿los que quiera?

Si ya cambió sus hábitos alimenticios y el estreñimiento persiste, debe visitar a su médico, el único indicado para determinar el tratamiento a seguir.

Uno de los medicamentos más socorridos por los que saben (y hasta por los que no tiene ni idea) son los laxantes. Al respecto, el doctor Tomás Cortés opina: "Existen varios grupos de laxantes, todos son buenos, siempre y cuando el médico los haya recetado". Muchos pacientes, a pesar de que reciben instrucciones precisas de sus médicos, abusan de los laxantes, ya que es la manera fácil y rápida de "solucionar" el problema.

Lo que no saben estos estreñidos felices es que muy pocos laxantes son completamente inocuos, así que el abuso en los mismos puede acarrear problemas como diarrea (y en consecuencia deshidratación), cólicos abdominales, inflamación intestinal y hasta daño en los tejidos del colon.

Así pues, la recomendación final del doctor Cortés es: "tan pronto identifique cambios frecuentes en sus hábitos intestinales, debe visitar al médico. No se automedique. Más vale recibir información adecuada, para estar tranquilos con buena digestión y tener evacuaciones placenteras".

Foto archivo

Las mujeres son dos o tres veces mas propensas que los hombres a padecer estreñimiento.

Fuentes Entrevistas con el gastroenterólogo Tomás Cortés Espinosa y con las licenciadas en nutrición Itzel Carranza Cervantes y Gabriela Noriega, certificadas por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Libros para aventureros intrépidos

Te aseguramos que si resuelves el siguiente acertijo descubrirás el elemento que te llevará a explorar mundos nuevos, te dará mucha diversión y te enseñará cosas útiles e interesantes. Lee con atención y concéntrate para hallar la respuesta: *Tengo hojas sin ser árbol, te hablo sin tener voz, si me abres no me quejo, adivina quien soy yo*.

Por Alma Rosa Guerrero

Quizá recuerdes que tus papás, alguno de tus abuelitos o tus hermanos mayores te leían libros de cuentos o historias para niños cuando eras más pequeño... ¿Verdad que te encantaba escucharlos? Pues ahora que ya creciste y aprendiste a leer, recuerda que todavía hay historias sensacionales esperando que las conozcas para transportarte al reino de la fantasía, donde tendrás un lugar privilegiado como testigo, así es que no pierdas tiempo para descubrirlas por ti mismo, y comienza cuanto antes a leer el mayor número de libros que puedas.

Puertas maravillosas

Para entrar al mágico mundo de los libros, donde existen personajes extraordinarios, como animales que hablan, admirados héroes, niños valientes, bellas princesas, brujas de nariz grande y retorcida, todos viviendo sorprendentes aventuras, lo único que tienes que hacer es abrir un libro y empezar a leer sus páginas.

Los libros son como puertas mágicas que te conducen a lugares desconocidos: a otros planetas, al fondo del mar, a la selva, al pasado... Como los personajes de las historias que se cuentan en los libros, tú puedes vivir aventuras sin fin sin correr ningún peligro; gracias a estas historias, vivirás emociones al máximo leyendo las páginas de tus libros favoritos.

Los libros son tus amigos

Aunque los libros generalmente tienen pastas, lomos y hojas, su apariencia puede variar: algunos son gruesos, de cubiertas oscuras y grandes, y en su interior tienen muchas páginas llenas sólo de letras negras.

Pero los libros para niños suelen verse más divertidos, son rectangu-

Ilustración Mónica Miranda

Imaginación = magia

¡Es cierto! Cada vez que lees, tu imaginación reproduce en tu mente las imágenes de la historia, y aunque hay muchos libros con preciosos dibujos, ilustraciones o fotografías, le verdad es que no los necesitas para que puedas imaginarte perfectamente a los personajes y los lugares que se describen en un libro. Para comprobar lo anterior, sólo tienes que leer lo siguiente:

Manú era un pequeño gorila blanco, como nunca hubo uno antes. Su padre, el jefe del grupo –un enorme gorila de color negro, ojos cafés y mal carácter–, se sorprendió mucho cuando Manú nació, pero a pesar del extraño color blanco de su hijo, fue tanta su alegría al verlo por primera vez, que empezó a gritar de gusto y a golpearse el pecho con los puños, logrando que todos los animales que habitaban esa selva verde, espesa y de cascadas espectaculares, lo escucharan...

¿Verdad que imaginaste la escena perfectamente? Pues aún más increíble que tu capacidad de darle forma en tu mente a todo tipo de personajes, lugares y cosas, es que tu imaginación es única, diferente a la de tus hermanos, primos o amigos; cada quien tiene su propia imagen de lo que lee... Si quieres, puedes hacer la prueba dibujando con lápices de colores a NacNok, nuestro amigo del espacio, siguiendo la descripción que vamos a darte:

La cabeza de NacNok es redonda y sobre ella sólo hay dos antenas grises. Su cara la forman dos grandes ojos de color azul sin pestañas ni cejas, dos puntitos en vez de nariz y una boca sin dientes. Su cuerpo parece un rectángulo con dos brazos tan largos que le llegan casi al piso, y sus piernas son muy cortitas. Tiene tres dedos en pies y manos y toda su piel es de color verde.

Después de dibujar a NacNok, pide a uno de tus hermanos o a un amigo que haga su propio dibujo de él y al terminar compáralo con el tuyo. ¿Verdad que son distintos?

lares o cuadrados (a veces puedes encontrar en las librerías algunos redondos o con formas de objetos), tienen muchas ilustraciones y sus pastas son de colores muy bonitos; en éstas aparece el título, que es justo el nombre de la historia que un libro te quiere contar, como por ejemplo: *La Sirenita*, *Pulgarcito*, *La bella durmiente*, *Las crónicas de Narnia o* todos los volúmenes con las aventuras de *Harry Potter.* ¿Qué otros títulos recuerdas?

Además de ser bonitos y contar historias sensacionales, hay otras excelentes razones para leer un libro:

1. Un libro siempre está dispuesto a contarte una historia, ¡cuantas veces quieras! Un libro no va a decirte que está ocupado o cansado, así que puedes leerlo y mirar sus ilustraciones cada vez que tengas ganas de hacerlo.

2. Despierta tu imaginación y tu creatividad. Gracias a ello, será fácil que se te ocurran muchas buenas ideas para resolver todo tipo de problemas; podrás inventar juegos nuevos, tener infinidad de temas para platicar con tu familia y tus amigos... Tu vida será más divertida e interesante entre más y más libros leas, porque tu imaginación se despierta.

3. Te enseñan el significado de nuevas palabras y la manera de escribirlas correctamente. Si algo abunda en un libro son palabras; seguramente fue en uno de ellos donde aprendiste qué es un dragón, un gnomo, un hada, un cervatillo, un palacio, una aldea y muchas más palabras que asimilaste, y ya con un lenguaje cada vez más amplio, con el tiempo aprendiste a expresarte mejor, a transmitir tus sentimientos y necesidades, a entender perfectamente las conversaciones y a obtener buenas calificaciones en los dictados de la escuela.

4. Te ayuda a comprenderte mejor a ti mismo y a entender las

Disfruta al máximo tu libro

- Cuando tus papás te lleven a la librería para que escojas un libro infantil, lee antes su título, abre la pasta y revisa las hojas con cuidado para mirar las ilustraciones o fotografías. Si el libro te parece aburrido, busca otro hasta que encuentres uno que de verdad te interese. Pide a tus papás que respeten tu decisión: si el libro es sobre princesas, dinosaurios o sobre cómo viven los pingüinos en el Polo Sur, es tu decisión. Lo importante es que no puedas resistir las ganas de leerlo.
- Asegúrate de que cada vez que vayas a leer un libro, ya sea en la sala, en la cama, en el auto o en el patio de la escuela, tengas suficiente luz para ver las letras. Puedes sentarte cómodamente y apoyar bien tu libro sobre una mesa o sobre tus piernas, lo cual es mucho más fácil y confortable que leer acostado.
- Puedes leer en silencio, sólo para ti, o en voz alta para tus hermanos o tus papás, y compartir con ellos una fantástica historia.
- Si encuentras en tu libro palabras que no entiendes, pregunta a tus papás el significado, o búscalo tú mismo en tu diccionario. Es muy divertido buscar palabras porque a algunas parece que les gusta esconderse muy bien.
- Escoge un lugar especial para tus libros: una sección del librero de tu casa, una repisa o una mesita de tu habitación donde los tengas a la mano, ordenados y sin peligro de caerse o ensuciarse.
- Trata con cuidado cada libro, no arranques sus hojas ni las rayes, evita que les caigan bebidas y alimentos encima, tampoco los arrojes ni juegues con ellos.
- Las bibliotecas públicas son otra opción para encontrar libros buenísimos, que además de brindarte diversión te sirven para hacer tus tareas. Algunas bibliotecas tienen préstamos a domicilio, así que puedes llevarte a casa los que te interesen. Pero recuerda devolverlos a tiempo y sin maltratarlos para que otros niños puedan disfrutar de ellos.

relaciones entre las personas. ¡Es verdad! Muchas historias escritas en los libros hablan de personajes como tú, con familia y amigos que se divierten juntos, se apoyan entre sí, discuten o pelean; quizá tú mismo hayas vivido situaciones parecidas y ahora puedes saber cómo las resolvieron los personajes del libro, o pensar qué habrías hecho tú si te sucediera algo semejante.

5. Te da satisfacción. Al leer un libro realizas un esfuerzo mayor en comparación con ver un programa en la tele de principio a fin, por eso, después de leerlo experimentas una gran satisfacción por la historia misma que te ha enseñado tantas cosas, y eso te hace más sabio.

Ahora ya sabes por qué es tan emocionante e importante leer. En adelante sólo recuerda: un libro es un amigo que con gusto te enseñará muchas cosas y te llevará a viajar a lugares increíbles y a conocer seres extraordinarios sin que tengas que moverte de tu lugar. Y la manera como puedes agradecer todo lo que te enseñan los libros, es cuidándolos para que estén contigo mucho tiempo, cada vez que vayas a buscarlos.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a rconsumidor@profeco.gob.mx No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

C&A modas cobra de más

Como cada mes, llegó mi estado de cuenta de la tarjeta de crédito que obtuve de la tienda C&A, el cual indicaba que la fecha límite de pago era el día 17 de agosto. Ese día caía en viernes, así que acudí a la sucursal Coacalco de C&A modas a pagar.

El lunes 20, mi mamá recibió una llamada telefónica del área de crédito y cobranzas de la citada tienda, para informarnos que cargarían intereses moratorios por "incumplimiento de pago". Mi mamá se preocupó, así que acudió a la tienda de Coacalco a hacer el pago.

Al llegar a mi casa, mi mamá me comentó lo sucedido, así que de inmediato hablé al teléfono de atención a clientes para hacer la aclaración. Me atendió Roberto Moreno, quien sarcásticamente me dijo "lo siento, pero la culpa fue de ustedes por ir a pagar". Entonces pedí hablar con la supervisora, Mónica González, quien sólo se limitó a decir "por políticas de la empresa no hacemos devoluciones en efectivo" porque "nuestro sistema no registra los pagos de fines de semana hasta el martes, así que por eso llamamos a tu casa".

Yo quería cancelar mi tarjeta en ese momento, pero no pude porque ahora resulta que tengo un saldo a favor que no estoy interesada en utilizar en esa tienda, y tampoco quiero que me obliguen a adquirir su mercancía.

Acudí a la tienda para hablar con el supervisor, quien jamás se presentó y en su lugar me atendió "el que recibe las quejas". Como no me solucionaron nada, volví a llamar al área de atención a clientes y me atendió la supervisora Yareni Vírgen, quien se mostró igual de sarcástica que los demás e incluso me colgó el teléfono cuando se dio cuenta de que yo estaba enojada.

¿Qué pasa en esa tienda llena de irregularidades, que no regresan el dinero en efectivo, aun cuando el error fue suyo?

Valeria N. Pérez

Por ley, el proveedor está obligado a devolver en efectivo el excedente cuando pagamos de más. En caso de que el proveedor no devuelva la cantidad cobrada en exceso en un término de cinco días hábiles siguientes a la reclamación, además de la sanción que corresponda, deberá pagar intereses.

Si C&A modas continúa negándose a devolverle el dinero extra que usted pagó y quiere obligarla a gastarlo en sus tiendas a través de su tarjeta de crédito, le pedimos que acuda a la delegación Profeco que le corresponda para que podamos intervenir en la solución de su problema. Llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país, para que le proporcionen la dirección.

¿Dónde quedó la bolita?

El pasado 21 de julio acudí al Bar Rivabella a un evento. Cuando llegué me recibió el *valet parking*, a quien le informé que en el auto traía una caja de herramientas y el autoestéreo. El empleado me dio el boleto correspondiente. Salí del lugar como a la una de la mañana, solicité mi auto y me fui a casa, pero cuando llegué me di cuenta de que no podía abrir la cajuela con el control remoto, así que la abrí con la llave. Cuál fue mi sorpresa al percatarme de que faltaba la llanta de refacción, el rin y un desarmador.

El domingo 22 regresé al Bar Rivabella a reclamar por el robo, pero no encontré al responsable. Hablé con el encargado del restaurante La casa de los cántaros (lugar donde se encuentra el Bar Rivabella), y me dijo que el servicio de valet parking lo contrataba el bar, así que me sugería hablar con Estanislao Vargas, pero que lo encontraría hasta el día siguiente (lunes 23).

Ese día también hablé con el responsable del servicio de valet parking, a quien le expliqué lo sucedido. Me dijo que me comunicara con César, el supervisor de Alfer, la empresa responsable del servicio de valet parking. Le hable a César y me dijo que trataría de averiguar lo que había sucedido y que después me llamaría para llegar a un acuerdo.

El lunes 23 me comuniqué con Estanislao Vargas, quien me informó que el servicio de valet parking era contratado por La casa de los cántaros (perteneciente al Grupo Capri), por lo que tendría que hablar con Miguel Espinosa, a quien nunca pude localizar.

El sábado 4 de agosto, la empresa Alfer dio la cara y solucionó mi problema satisfactoriamente al entregarme la llanta y el rin. Sin embargo, quiero comentar la falta de atención de los responsables del grupo restaurantero Capri (La casa de los cántaros y el Bar Rivabella), pues entre ellos sólo se "echaron la bolita" y nunca me dieron la cara.

Pablo Rojo Cervera

Entre las obligaciones del proveedor se encuentra la de hacerse responsable por sus actos o la de sus empleados, entendiendo por éstos a toda persona que colabore con ellos. Nos da gusto saber que en su caso el problema se resolvió satisfactoriamente, e invitamos a nuestros lectores a seguir su ejemplo y no permitir que ningún proveedor lesione sus derechos como consumidor.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La *Revista del Consumidor* no tiene facultades legales para intervenir en la solución de los problemas planteados, pero sí para brindar la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etc.), los lectores resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

En nuestro próximo número

No los consuma a la ligera

¿Usted consume productos light? Nuestro Laboratorio se dio a la tarea de analizar cientos de estos productos para decirle qué tan cierto es que son bajos en grasa, en azúcares, en calorías... No se pierda esta información.

Seguro de vida

Si está pensando en contratar un seguro de vida, conozca los aspectos en los que debe poner mucha atención, sobre todo porque en estos casos, las malas elecciones salen a relucir demasiado tarde.

Amarga realidad

Aunque la diabetes se puede prevenir y controlar, en nuestro país esta enfermedad ya ocupa la primera causa de mortalidad. Para los expertos, la mejor forma de prevenirla es conocer el por qué, el cómo y el cuándo de este padecimiento. Le ofrecemos respuesta a preguntas que usted tal vez ya se ha formulado...

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Julieta García. Tiraje: 60,000 ejemplares.

TV Revista del Consumidor

- Tecnologías Domésticas
- Platillo Sabio a Domicilio
- Reportajes especiales sobre consumo
- Información sobre los mejores productos a los mejores precios...

y todo lo que necesita saber para consumir mejor

Con Fabián Garza, Cony Madera y Rosa Adame

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC
y ahora también por internet en www.terra.com.mx los viernes a las 11:00 de la mañana

Profeco

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Venta irregular de boletos de avión

Se ha detectado una práctica irregular y riesgosa: la venta de boletos de avión con descuento por personas ajenas a la comercialización autorizada.
No compre problemas.

Nuevo retiro de juguetes Mattel

Mattel S.A. de C.V. inició el retiro de su producto Surtido Conjunto de Juego Mascotas, código J9489. Si usted posee estos juguetes, llame al Centro de Servicio Mattel.

Micro-Hornito peligroso

La empresa Hasbro inició el retiro de su juguete Micro-Hornito después de que en Estados Unidos se reportaron casos de niños que sufrieron lesiones por quemaduras.

Busque más información en la página 12

0 10722 58187 9 00368

Exhibir hasta el 31 de octubre de 2007

Tortitas de **huauzontle** con trigo

Ingredientes (6 raciones)

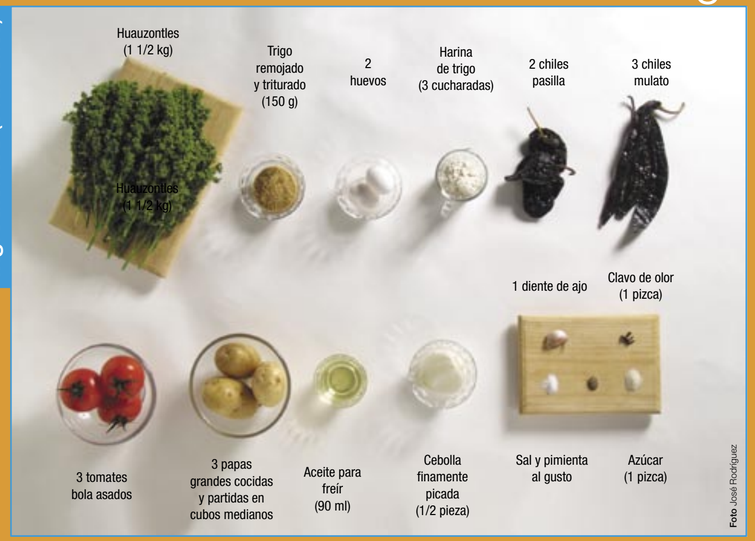


Foto: José Rodríguez

Huauzontle

La palabra **huauzontle** proviene del término náhuatl *huautzontli*, que significa **"bledo como cabello"**. Los huauzontles son un alimento **muy nutritivo**, rico en fibra dietética, calcio, hierro y vitaminas A y C.

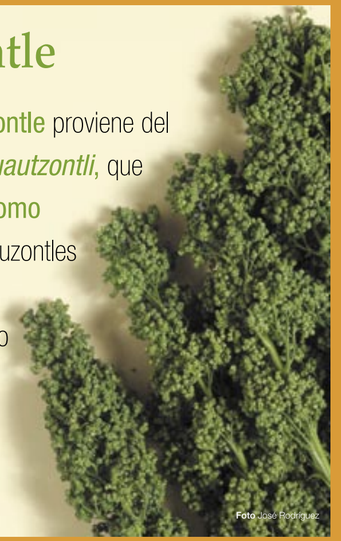


Foto: José Rodríguez

¿Lo sabía usted?

- Los españoles **prohibieron** el cultivo y consumo de huauzontle.
- Antes de la Conquista era un cultivo muy importante, **que ocupaba** –junto con el amaranto– **el cuarto lugar** en importancia, después del maíz, el frijol y la chía.
- **El huauzontle** y el amaranto tienen la característica de ser **muy resistentes** a los climas fríos y secos, y pueden crecer en suelos pobres.
- **Los huauzontles**, como ahora los conocemos –con queso, harina y huevo–, **son producto del mestizaje**, ya que anteriormente se consumían **sólo cocidos**, al igual que los quelites y los quintoniles.
- **Donde más se consumen** es en el **centro del país**, sobre todo en Tlaxcala, el Estado de México y al sur del Distrito Federal.

Foto archivo

Foto: www.sid.cu/fitomed

Clavo de olor

El clavo de **especia** es el capullo **no abierto** de la flor del clavero, un árbol tropical **perenne**, de la familia del mirto, que también es un arbusto muy **aromático**.

Reglas de oro

Las frutas y las verduras son necesarias en la alimentación porque son fuente importante de carotenos, vitaminas A y C, ácido fólico, fibra dietética y fitoquímicos. Estos últimos son sustancias desarrolladas por las plantas para su propio beneficio. Aunque no se consideran sustancias esenciales como los minerales, las vitaminas, los hidratos de carbono o las grasas, se ha descubierto que actúan como medicinas naturales. Entre los principales fitoquímicos están el licopeno, los carotenos, los flavonoides, los polifenoles, etcétera.

¡Aprovéchelas!

Para aprovechar las propiedades nutrimentales de las frutas y verduras, le sugerimos:

- Cocer las verduras en el menor tiempo posible.
- Para evitar la pérdida de vitaminas y del color de las frutas y verduras, se recomienda sumergirlas en poca agua y a partir de que ésta empiece a hervir.
- No tirar el agua de cocción, es mejor utilizarla para preparar sopas y guisos.
- Lavar con jabón las frutas y verduras y enjuagarlas perfectamente con agua para después desinfectarlas.
- Elegir las frutas y verduras de la estación, pues son más baratas.

Preparación

1 Quite los tallos largos a los huauzontles, lávelos y cuézalos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos aproximadamente.

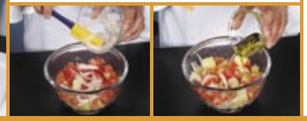
2 Una vez cocidos, deje enfriar y escurrir muy bien. Quíteles el resto de los tallos, dejando sólo las florecillas y los tallos muy delgados. Presiónelos suavemente con una toalla de papel para eliminar el exceso de agua.

3 Mezcle las florecillas con el trigo, la mitad de la cebolla picada y los huevos, y sazone con sal y pimienta.

4 Haga las tortitas de aproximadamente 5 cm de diámetro por 1 cm de grosor. Enharine ligeramente y fría por ambos lados en el aceite caliente. Escurra las tortitas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

5 Para preparar la salsa, ase los chiles, desvénelos y remójelos en agua caliente, posteriormente lícuelos con el tomate bola asado, el ajo, el resto de la cebolla y el clavo; cuele la mezcla y fríala en tres cucharadas de aceite, agregue agua o caldo al gusto y sazone con sal y una pizca de azúcar. Añada las papas, deje que dé un hervor y retire del fuego.

6 Acompañe con una ensalada de papas cocidas, jitomate y cebolla cortada en medias lunas. Aderece con aceite al gusto.



7 Las tortitas se sirven bañadas con la salsa caliente y la ensalada.

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	573
Proteínas	22 g
Grasas	27 g
Colesterol	88 mg
Fibra dietética	12 g

*Receta de Alejandro Calva
Adaptación de la receta original a Platillo Sabio Profeco por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

La receta original de este platillo nos la proporcionó **Alejandro Calva**, quien en 1999 obtuvo el reconocimiento de la Asociación Mexicana de Críticos de Teatro como el **mejor actor** del año por su interpretación de **Oscar Wilde** en "Actos indecentes". En el 2003 estuvo nominado por la Academia Mexicana de Artes y Ciencias Cinematográficas al **Ariel** como mejor actor. En **cine** participó en "Panchito Rex", "Zapata", "La niña en la piedra", entre muchos otros **cortos y largometrajes**. Recientemente actúa y es **director** de diálogos de la serie de televisión "¿Y ahora qué hago?", una pregunta que seguramente Alejandro se hace cada día, porque ha hecho de todo...

Foto: José Rodríguez

Cera para el cabello

Foto José Rodríguez

Foto Archivo

Ingredientes

Foto José Rodríguez

* Todos los ingredientes se consiguen en droguerías.

Utensilios

Foto José Rodríguez

Caducidad: Tres meses

Rendimiento: 35 ml

Tiempo de preparación: 10 min

Recomendaciones

- La mezcla del punto 1 debe agregarse muy lentamente a la vaselina, porque debe irse emulsionando.
- Este producto es recomendado para fijar el peinado dejando un aspecto húmedo.
- Tiene la ventaja sobre el gel de que al final del día no deja un aspecto opaco, "como caspa".
- Aplique la cera sobre el cabello seco o ligeramente húmedo, para después moldear el peinado.
- Si lo desea, puede agregar cualquier esencia, un contratipo o inclusive unas gotas de perfume.

Foto archivo

Conservación

Este producto debe almacenarse en un lugar fresco, seco y oscuro.

Datos interesantes

- El uso de la dimeticona está muy difundido en la industria cosmética, ya que es un ingrediente muy común en los champús y acondicionadores. Cuando la dimeticona contiene silicón se le llama simeticona. El uso de estas sustancias no se limita a este tipo de productos, también se emplea en medicamentos utilizados para evitar o disminuir las flatulencias.
- El agua y la vaselina no se disuelven debido a su naturaleza química. En esta formulación ambas quedan ligadas gracias a la adición de un emulsionante, la trietanolamina. Este emulsionante es especial para mezclas en las que el agua está distribuida como finas gotitas en todo el volumen de la vaselina. Esta emulsión es diferente a las que normalmente vemos, como la mayonesa; en ésta, el aceite está formando gotitas en el agua.

Procedimiento

1

En una cacerola vierta el agua destilada, la glicerina y el propilenglicol. Caliente a fuego medio.

2

En un tazón de vidrio ponga la vaselina y caliente a baño maría.

3

Una vez que se haya fundido la vaselina agregue el alcohol cetílico y agite con una cuchara hasta que se funda el alcohol.

4

Cuando se hayan integrado alcohol y vaselina, agregue la trietanolamina, la dimeticona y el aceite esencial.

5

Agregue muy lentamente al tazón la mezcla del paso 1, batiendo a ritmo constante.
Retire el tazón del baño maría y continúe batiendo. La cera para cabello está lista.

6

Viértala en un tarro de plástico y tape.

Fotos José Rodríguez

Validación técnica maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra